

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

11.02.17 РАЗРАБОТКА ЭЛЕКТРОННЫХ
УСТРОЙСТВ И СИСТЕМ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, от 25.05.2022, № 362.

Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «06» мая 2025 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	6
2.2. Содержание дисциплины.....	7
2.3. Курсовой проект (работа)	Ошибка! Закладка не определена.
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ..	Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ. 04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

Код ОК,	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1.1	4	Часы вариативной части направлены на углубление изучения ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях
2	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в	1.2	4	Часы вариативной части направлены на углубление изучения основных направлений развития физической культуры, которые способствуют решению

	обществе и их формы организации			социальных, воспитательных и реабилитационных задач.
3	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1.3	4	Часы вариативной части направлены на углубление изучения режимов труда и отдыха, профилактики и устранения вредных привычек
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	1.4	4	Часы вариативной части направлены на углубление изучения программы ГТО для всестороннего развития личности, воспитания патриотизма и обеспечения преимущества в осуществлении физического воспитания населения.
5	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1.5	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение современных технологий укрепления и сохранения здоровья
6	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	1,6	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение способов наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.
7	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2.2	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение факторов, определяющих здоровье.
8	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления	2.3	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение факторов сохранения и укрепления здоровья, профилактики переутомления
9	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для	3.1	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение и освоение методик составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики

	профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
10	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся	3.1	2	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение влияния двигательной активности и воздействие физических упражнений на организм занимающихся
11	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	4.1 4.2	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение норм и правил во время самостоятельных занятий физической культурой
12	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	5.1	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.
13	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	5.1	4	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение средства профилактики перенапряжениям

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	108	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (диф.зачет,)</i>	-	-
Всего	108	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м Выполнение учебного норматива в беге на 30,60,100 метров.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	4	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100	2	

	метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		
Тема 1.5. Метание	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания мяча: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание мяча на дальность и в цель.Выполнение учебного норматива в метании мяча на дальность, метание мяча в цель.	2	
Тема 1.6. Прыжки	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше». Выполнение учебного норматива в прыжках в длину.	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка			
Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности, в гору, под уклон, по песку, асфальту и грунту.	2	
Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения: прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивания у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8 по 10 метров, поднимание туловища в положении лежа на спине, животе на время.	2	
Тема 2.3. Воспитание силы.	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Основы методики воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивания вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук; приседания на время, броски набивного мяча.	2	

Раздел 3. Общая физическая подготовка			
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления. Выполнение учебных нормативов, направленных на развитие мышц плечевого пояса, туловища, ног.	8	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Перемещения по площадке. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	10	
Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные	10	

	действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание		ОК.08
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	6	
Промежуточная аттестация			
Всего		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене. -Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тейпирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: - на входе – начало учебного года, семестра; - на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения

		двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: -техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

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

СГ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся по программе дисциплины СГ. 04 Физическая культура.

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства – сдача контрольных нормативов, тестирование).

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

Код ОК,	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1 Ходьба, бег	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 1,2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 3,4) Доклад (п. 5.2, темы 1,2)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 8)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 14, 15, 16)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 19, 20)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 24, 25)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Доклад (п.5.2, темы 1, 2)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Доклад (п.5.2, темы 1, 2)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 33, 34)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
	П5	Способность овладеть	Проведение	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
Тема 1.2 Прыжки	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 1,2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 3,4) Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 8)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 12, 13)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 29, 30)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически	Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников		
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
Тема 1.3. Метание	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 1)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически	Составление комплекса упражнений (п.	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	5.3, задание 1)	(п. 6.1)
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 1)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Строевые упражнения	ЛЗ	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 5,	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференциро

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			6)	ванного зачета (п. 6.1)
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 48)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 46)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Словарь терминов (п. 5.4)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Словарь терминов (п. 5.4)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 47)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2)	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		доминанты здоровья		Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 7)	
	Л6	Способность использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	Л7	Способность использовать в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных	Составление комплекса упражнений (п.	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	5.3, задание 3,4)	
	M5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 31,32,35,36)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п.	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	5.1, вопрос 42,43,44)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3)	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	Л6	Способность использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 9,10)	
	Л7	Способность использовать в жизненных ситуациях навыков	Фронтальный и	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		профессиональной адаптивной физической культуры	индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 26, 27)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды	Проведение фрагмента	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	занятия (п. 5.7, задание 2) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 4)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 4)	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Стойки, перемещения	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 51) Дневник самоконтроля (п. 5.5)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 49)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 28)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике	Дневник самоконтроля (п. 5.5)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 50)	
	ПЗ	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 35, 45) Дневник самоконтроля (п. 5.5)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физических качеств		
Тема 3.2. Передачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	
Тема 3.3. Ведение мяча	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П1	Способность использовать	Задание для	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6)	
Тема 3.4. Броски мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 7)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6,	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		игровой и соревновательной деятельности	задание 7)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 7)	
Тема 3.5. Тактические действия	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Стойки и перемещения	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л7	Способность использовать в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 54)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 52)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных,	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		коммуникативных и организационных задач		
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 53)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 22, 37-41)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 22, 37-41)	
Тема 4.2. Передачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового	Задание для оценивания техники изученных	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	умений (п. 5.6, задание 8)	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	
Тема 4.3. Приём мяча	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 9)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»		
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 9) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 9)	
Тема 4.4. Поддачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 10)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 10)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных	Задание для оценивания техники	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	изученных умений (п. 5.6, задание 10)	
Тема 4.5. Тактические действия	ЛЗ	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	МЗ	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		игровой и соревновательной деятельности		
Раздел 5. Легкая атлетика				
Тема 5.1. Ходьба, бег	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 14, 15, 16)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 17, 19, 20)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	М6	Способность участвовать в	Фронтальный и	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 33, 34)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 11)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 21-23)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 11)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 11)	
Тема 5.2. Прыжки	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды	Задание для	Тест для дифференциро

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	ванного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
Тема 5.3. Метание	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18) Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18) Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по предмету, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырехбалльной 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.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: устный опрос)

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: доклад, словарь терминов)

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 оценки качества проведения фрагмента занятия

(оценочные средства: задания для проведения фрагмента занятия, составление комплекса упражнений)

5 баллов - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на решение конкретной задачи, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его, в том числе осуществлять судейство учебной игры.

4 балла - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

3 балла - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

2 балла - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

(оценочные средства: задания для оценивания техники изученных умений)

5 баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

3 балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

2 балла - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки уровня физической подготовленности и выполнения контрольных нормативов

(оценочные средства: выполнение контрольных нормативов)

Оценка ставится на основании результатов выполнения всех контрольных нормативов, представленных в пункте 6.1.1

5 баллов – высокий уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы 35-40)

4 балла – средний уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы 28-34)

3 балла – низкий уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы 20-27)

2 балла – очень низкий уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы меньше 20)

Критерии оценивания тестового задания

Оценка	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и ≥	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Что такое физическая культура личности? Каковы принципы ее формирования?
2. Каково влияние физической культуры на самоопределение и саморазвитие человека?
3. Понятие здоровья и главные составляющие здорового образа жизни?
4. Какие разрушающие здоровье организма привычки имеют распространение в студенческой среде?
5. Какие цели могут ставить студенты, самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями?
6. Назовите и охарактеризуйте формы самостоятельных занятий?
7. Перечислите профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности
8. В чем значение физической культуры для общества и личности (в историческом, социологическом, культурологическом аспектах)?
9. Раскройте понятие «адаптивная физическая культура» и назовите её задачи
10. Приведите пример использования естественных сил природы в рамках адаптивной физической культуры
11. Какие средства адаптивной физической культуры следует использовать в свободное время работникам тяжелого и легкого физического труда?
12. Какова специфика коллективных взаимоотношений на занятиях физической культурой и спортом?
13. Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности студента и как она проявляется при занятиях физической культурой?
14. Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культурой
15. Техника безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике
16. В чем заключается физическое самосовершенствование?
17. Военно-патриотическая игра «Зарница», цели и правила
18. Краткая история комплекса «ГТО», его значение в развитии личности
19. Девиз, символика Олимпийских игр
20. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по легкой атлетике
21. Какие вы знаете упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения?
22. Какие вы знаете упражнения-тесты для функционального состояния, физической подготовленности?
23. Характеристика основных типов телосложения
24. Медико-биологические средства восстановления при занятиях физической культурой
25. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека
26. Понятие об анатомии человека
27. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека
28. Первая помощь при переломе
29. Влияние экологических факторов на здоровье человека
30. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии
31. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления
33. Спорт как компонент физической культуры
34. Правила соревнований по легкой атлетике

35. Зачем нужен дневник самоконтроля и как его вести?
35. Утомление и восстановление при физической и умственной работе
36. Внешние признаки утомления
37. Особенности развития скорости как физического качества
38. Особенности развития выносливости как физического качества
39. Особенности развития координации как физического качества
40. Особенности развития силы как физического качества
41. Особенности развития гибкости как физического качества
42. Раскройте механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня
43. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
44. Какие правила рекомендуют соблюдать для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении?
45. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений
46. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по гимнастике
47. Правила соревнований по гимнастике (спортивной или художественной)
48. Техника безопасного поведения на занятиях по гимнастике
49. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по баскетболу
50. Правила игры в баскетбол, правила судейства
51. Техника безопасного поведения на занятиях по баскетболу
52. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по волейболу
53. Правила игры в волейбол, правила судейства
54. Техника безопасного поведения на занятиях по волейболу

5.2 Темы докладов

1. Основы здорового образа жизни
2. Ходьба как основа здорового образа жизни
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования
5. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
6. Комплекс «ГТО» как основа физического воспитания, особенности сдачи нормативов

5.3 Задания для составления комплекса упражнений

1. Составить комплекс легкоатлетических упражнений (бег, ходьба, прыжки, метания) с использованием метода круговой тренировки
2. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости
3. Составить комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
4. Составить комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки
5. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, спины, живота).
6. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств с использованием средств баскетбола
7. Составить комплекс упражнений для «физкультурминутки»
8. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие координации с использованием средств волейбола

5.4 Словарь терминов

Изучить гимнастическую терминологию и дать определение следующим понятиям:

1. Вис
2. Мост
3. Сед
4. Упор
5. Мах
6. Кувырок
7. Стойка
8. Равновесие

5.5 Дневник самоконтроля

Показатели	Дата													
Самочувствие														
Сон, ч														
Аппетит														
Пульс уд/мин														
До тренировки														
После тренировки														
Вес, кг														
Тренировочные нагрузки														
Нарушения режима														
Болевые ощущения														
Спортивные результаты														

Используя данную форму дневника, необходимо отмечать результаты наблюдения за самочувствием, сном (в часах), аппетитом, пульсом (в ударах в минуту), весом (в килограммах), тренировочными нагрузками, нарушениями режима (сон, качество еды, вредные привычки), болевыми ощущениями и спортивными результатами. Показатели необходимо фиксировать каждый день. Для оценки показателей можно использовать шкалу от 1 до 5, где 1 – это наименьшая степень выражения, а 5 – максимальная. Тренировочные нагрузки и спортивные результаты фиксируются в нагрузке и её параметрах (например, тренировочные нагрузки – бег 1 км, спортивные результаты – бег 1 км за 5 минут).

5.6 Задания для оценивания техники изученных умений

1. Продемонстрировать правильную технику держания и передачи эстафетной палочки
2. Продемонстрировать правильную технику метания малого мяча

3. Продемонстрировать правильную технику выполнения упражнений: присед, сгибание в рук в упоре лёжа, удержание положение упора лёжа («планка»)
4. Составить акробатическую комбинацию из изученных элементов и продемонстрировать правильную технику её выполнения
5. Продемонстрировать правильную технику передач от плеча, от груди и из-за головы в баскетболе
6. Продемонстрировать правильную технику ведения баскетбольного мяча в движении
7. Продемонстрировать правильную технику броска с 2ух шагов в баскетболе
8. Продемонстрировать правильную технику передачи над собой в волейболе
9. Продемонстрировать правильную технику приема мяча снизу в волейболе
10. Продемонстрировать правильную технику подачи в волейболе
11. Продемонстрировать правильную технику бега на короткие дистанции
12. Продемонстрировать правильную технику прыжка в длину

5.7 Задания для проведения фрагмента занятия

1. Самостоятельно провести подготовительную часть занятия, используя средства изучаемого раздела
2. Самостоятельно провести заключительную часть занятия, направленную на восстановление организма (самомассаж, дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость)
3. Самостоятельно осуществлять судейство учебной игры (волейбол, баскетбол)
4. Самостоятельно провести комплекс упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Контрольные нормативы

6.1.1 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Бег 6 минут (м)	1500	1300	1100	1000	900
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2
Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2
Передачи волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	15	12	10	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Бег 6 минут (м)	1200	1100	900	800	700
Подтягивание на перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4
Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	2	1
Передачи волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	12	10	8	6	4

Шкала оценки физической подготовленности студентов

Процент результативности (кол-во набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100% (35-40)	5	отлично
70-84%(28-34)	4	хорошо
50-69% (20-27)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-20)	2	неудовлетворительно

6.1.2 Нормативы тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Наименование теста	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 100 м (сек)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	9,45	11,10	12,25
Бег на 3000 м (мин, сек)	12,20	14,10	15,20	-	-	-
Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине (кол-во раз)	15	12	8	20	14	10
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
Прыжок в длину с места (см)	235	213	192	188	173	157
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	16	9	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
Метание спортивного снаряда 500 г (для девушек) и 700 г (для юношей) (м)	36	30	27	22	17	12

6.2 Примеры тестовых заданий

Вариант 1

1. Физическая культура – это:

- а) Использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- б) *часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;*
- в) использование физических упражнений для развития физических качеств;
- г) образовательный урок в школе или колледже спортивной направленности

2. Выберите верное определение «здоровья»:

- а) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- б) *полное физическое, психическое, социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;*
- в) отсутствие болезней или физических дефектов;
- г) отсутствие болезней

3. Расшифруйте аббревиатуру «ВФСК ГТО»:

(Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)

4. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- а) рекреативной гимнастикой;
- б) *производственной гимнастикой;*
- в) оздоровительной гимнастикой;

г) лечебной гимнастикой

5. Выберите способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- а) чередование нагрузки и отдыха;
- б) выполнение физического упражнения «до отказа»;
- в) изменение интенсивности выполнения упражнения;
- г) несоблюдение техники безопасности

6. Выберите основные ошибки современного человека в питании:

- а) снижение количества фруктов и овощей в рационе;
- б) соблюдение режима питания;
- в) большое количество рафинированных продуктов;
- г) соблюдение энергетического баланса

7. Что не относится к компонентам здорового образа жизни?

- а) закаливание;
- б) наличие вредных привычек;
- в) гиподинамия;
- г) рациональное питание

8. Как проявляется оздоровительное воздействие физических упражнений?

- а) повышаются адаптационные возможности организма;
- б) наступает физическое утомление;
- в) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- г) улучшается функция внешнего дыхания

9. Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности называется:

(Профессионально-прикладная)

10. Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

- а) антропометрических показателей;
- б) пульсометрии;
- в) динамометрии;
- г) спирометрии

11. Как называется документ, который студенты заполняют для оценки своего самочувствия?

(Дневник самоконтроля)

12. Определите соответствие (физические качества):

а) для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства, подвижные игры
б) для развития выносливости рекомендуются	2. Стретчинг

в) для развития координационных способностей рекомендуются	3. Упражнения с отягощениями и на тренажерах
г) для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде

A-3

$$B-4$$
$$B-1$$
 $\Gamma-2$

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы):

а) система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление и растягивание мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
б) система физических упражнений, направленная на развитие силовых способностей	2. Пилатес
в) система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное самосовершенствование	3. Стретчинг
г) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Атлетическая гимнастика

A-2

B-4

$$B-1$$
 $\Gamma-3$

14. К средствам адаптивной физической культуры относятся:

- а) прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедуры;
б) плавание, режим дня, правила личной гигиены;
в) *физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы;*
г) гимнастика, оздоровительная ходьба

15. Определите соответствие (вид спорта)

а) 5 человек на площадке	1. Волейбол	2. Баскетбол
б) 6 человек на площадке		
в) партия идёт до 25 очков		
г) 4 тайма по 10 минут		
д) защитник		
е) либеро		

 $1 - \delta, v, e$
$$2 - a, z, \partial$$

Вариант 2

1. Физическое воспитание – это:

- а) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
- б) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
- в) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
- г) физических процесс, направленный на повышение уровня физических качеств, сохранение и укрепление здоровья

2. Наука о здоровом образе жизни называется:

(Валеогологией)

3. Цели внедрения ВФСК ГТО:

- а) развитие массового спорта;
- б) развитие массового спорта и оздоровление нации;
- в) профилактика вредных привычек;
- г) оздоровление нации

4. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени

5. Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

- а) повышение частоты дыхания;
- б) нарушение координации движений;
- в) повышение частоты сердечных сокращений;
- г) «синюшность» носогубного треугольника

6. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
- б) вода, белки, жиры и углеводы;
- в) белки, жиры, углеводы;
- г) жиры и углеводы

7. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами;
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

8. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма;
- б) занятие физической культурой и спортом;
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности?

(Профессиональной/Трудовой)

10. Что из перечисленного используется для оценки состояния дыхательной системы?

- а) антропометрические показатели;
- б) пульсометрия;
- в) динамометрия;
- г) проба Штанге

11. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное

12. Определите соответствие (физические качества):

а) способность выполнять движение за максимально короткий промежуток времени	1. Сила
б) способность точно, быстро и рационально выполнять двигательные действия в изменившейся ситуации	2. Скорость
в) способность продолжительное время выполнять работу высоком уровне и противостоять утомлению	3. Выносливость
г) способность преодолевать внешнее напряжение и противостоять ему за счет мышечных усилий	4. Координация

А – 2

Б – 4

В – 3

Г – 1

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы):

а) система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Стретчинг
б) система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него	2. Воркаут
в) система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3. Аквааэробика
г) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Дыхательная гимнастика

A – 2

B – 3

B – 4

Г – 1

14. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?

а) *коррекционные;*

б) профилактические;

в) образовательные;

г) воспитательные

15. Бег на короткие дистанции включает в себя 4 фазы: _____, стартовый разгон, бег по дистанции, _____

(Старт, финиширование)

Вариант 3

1. К основным задачам физического воспитания относятся:

а) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;

б) *оздоровительные, воспитательные, образовательные;*

в) профилактические, развивающие, воспитательные;

г) оздоровительные, развивающие, коррекционные

2. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

а) *повышенный риск приобретения ВИЧ;*

б) *физическая зависимость;*

в) *психологическая зависимость;*

г) *нарушение работы всех внутренних органов и систем*

3. В физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» не входят следующие испытания:

а) *дарты;*

б) челночный бег;

в) самооборона без оружия;

г) *стрельба из лука*

4. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни

5. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:

- а) выполнение упражнений высокой интенсивности;
- б) *контроль за переносимостью нагрузки;*
- в) *применение исправного спортивного оборудования;*
- г) несоблюдение техники безопасности

6. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно восполнять _____ затраты организма

(Энергетические)

7. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией;
- б) гипердинамией;
- в) *гиподинамией;*
- г) гипотонией;

8. При подборе физических упражнений в первую очередь следует учитывать:

- а) личные предпочтения;
- б) *состояние здоровья;*
- в) климато-географические условия;
- г) антропометрические данные

9. Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения

(Специальные)

10. Выберите антропометрические показатели:

- а) проба Штанге;
- б) спирометрия;
- в) пульсометрия;
- г) *измерение окружности грудной клетки*

11. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:

- а) *для коррекции физической нагрузки;*
- б) для профилактики вредных привычек;
- в) *для оценки воздействия физических упражнений на организм;*
- г) все перечисленное

12. Определите соответствие (физические качества):

а) развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро обрабатывать поступающую информацию
б) развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
в) развитие координации зависит от	3. Размера мышц и нервно-мышечной связи
г) гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

A – 3

B – 4

B – 1

Г – 2

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

а) система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Стретчинг
б) система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него	2. Кроссфит
в) система физических упражнений, включающая в себя высокоинтенсивные упражнения силовой направленности	3. Акваэробика
г) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Суставная гимнастика

A – 4

B – 3

B – 2

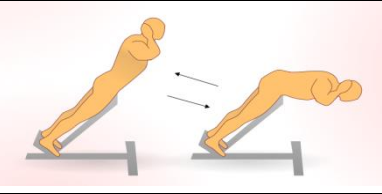
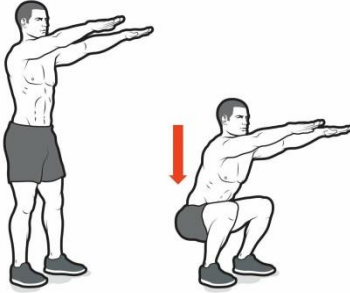
Г – 1

14. Принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом

воспитании означает:

- а) проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса;
- б) *обеспечение преемственности, очередности, системности занятий;*
- в) занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков;
- г) все перечисленное

15. Определите соответствие (упражнение)

а) упражнение, направленное на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	1. 
б) упражнение, направленное на развитие силы мышц ног	2. 
в) упражнение, направленное на развитие силы мышц живота	3. 
г) упражнение, направленное на развитие силы мышц спины	4. 

А – 2

Б – 3

В – 4

Г – 1

Время выполнения – 15 минут