	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БП.05 Физическая культура

для специальности технологического профиля

Базовая подготовка
очная форма обучения

Владивосток 2020

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);

– Приказ МИНОБРНАУКИ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом МИНОБРНАУКИ от 17 мая 2012 г. n 413» (от 29 июня 2017 г. N 613);

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования. //Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3, от 21 июля 2015 г, регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

- Уточнений и дополнений к Рекомендациям (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), (одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

Разработана:
Гужва Елена Геннадьевна, преподаватель КСД ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК Направления Физическая культура и спорт
Протокол № 7 от «25» мая 2020 г.
Председатель ЦМК _____ Парфёнов В.С.

Содержание

1 Общие сведения __

2 Структура и содержание учебного предмета __

3 Условия реализации программы учебного предмета __

4 Контроль результатов освоения учебного предмета __

1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ
БП.05 Физическая культура

1.1 Место учебного предмета в структуре ППССЗ

«Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» является базовым (БП) и относится к общеобразовательному циклу.

1.2Требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающихся следующих результатов:

Базовая часть

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной;
- готовность к служению отечеству, его защите

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной,

физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических − и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, обж;

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

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

предметных:

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

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых − видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурноспортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***175***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***117***
в том числе:	
Лекционные занятия	не предусмотрено
Практические занятия	117
Курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Лабораторные занятия	не предусмотрено
Контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Реферат, тестирование, подготовка сообщений, презентаций, домашняя работа и т.п	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** • Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. • Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). • Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». • Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. • Метание. • На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. • На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. • На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: ▪ Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. ▪ Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. ▪ Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. ▪ Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	**30**	**2**
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся • Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**14**	
Тема 2. Гимнастика	**Содержание учебного материала** • Общеразвивающие упражнения. • Упражнения в паре с партнером.	**10**	**2**

	• Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). • Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. • Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). • Упражнения для коррекции зрения. • Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. • На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций • На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. • На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: ▪ Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. ▪ Воспитание координации движений в процессе занятий. ▪ На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. ▪ Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся • Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**6**	
	Содержание учебного материала		**2**

Тема 3 Ритмическая гимнастика	• Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. • Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. • На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций • На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. • На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: ▪ Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. ▪ Воспитание координации движений в процессе занятий. ▪ На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. ▪ Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	**6**	
	Лабораторная работа	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся • Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**4**	
Тема 4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала** • Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. • Техника безопасности занятий. • На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций • На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. • На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:	**6**	**2**

	▪ Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. ▪ Воспитание координации движений в процессе занятий. ▪ На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. ▪ Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
	Лабораторные работа	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся • Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**4**	
Тема 5 Спортивная аэробика	**Содержание учебного материала**	**8**	**2**
	• Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. • Техника безопасности занятий. • На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций • На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. • На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: ▪ Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. ▪ Воспитание координации движений в процессе занятий. ▪ На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. ▪ Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	

	• Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 6 Баскетбол	**Содержание учебного материала** • Ловля и передача мяча. • Ведение. • Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). • Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). • Прием техники защиты – перехват. • Приемы, применяемые против броска. • Накрывание. • Тактика нападения. • Тактика защиты. • Правила игры. • Техника безопасности игры. • Игра по упрощенным правилам баскетбола. • Игра по правилам. • На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. • На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: ▪ Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. ▪ Вспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. ▪ Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. ▪ Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. ▪ В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	**24**	**2**

	▪ После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры. ▪ В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится ▪ Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся • Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	**10**	
Тема 7 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**25**	**2**
	• Исходное положение (стойки). • Перемещения. • Передача. • Подача. • Нападающий удар. • Прием мяча снизу двумя руками. • Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. • Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. • Блокирование. • Тактика нападения. • Тактика защиты. • Правила игры. • Техника безопасности игры. • Игра по упрощенным правилам волейбола. • Игра по правилам. • На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию.		

	• Закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. • Технико-тактических приёмов игры. • На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. • На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: ▪ Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. ▪ Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. ▪ Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. ▪ Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. ▪ В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. ▪ После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, ▪ Технико- тактических приёмов игры. ▪ В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится. ▪ Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся − Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	**12**	
Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	**2**
	• 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 учётом специфики будущей профессиональной деятельности. • Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		

	• Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. • Анализ профессиограммы. • Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. • Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. • Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. • Прикладные виды спорта. • Прикладные умения и навыки. • Оценка эффективности ППФП. • Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. • Формирование профессионально значимых физических качеств. • Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	**4**	
Всего:		**175**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

многофункциональная рама 1 шт., мяч баскетбольный 35 шт., мяч волейбольный 20 шт., мяч набивной 10 шт., гимнастический мяч (фитбол) 7 шт., медицинский мяч 7 шт., полусфера гимнастическая bosu ринги 7 шт., ракетка для бадминтона 10 шт., ракетка для тенниса 10 шт., обруч гимнастический 10 шт., скакалка 10 шт., коврик гимнастический 15 шт., стойка волейбольная 2 шт., сетка волейбольная 1 шт., конь гимнастический 1 шт., гимнастическая скамейка 12 шт., степ-платформа 7 шт., стол теннисный 4 шт., вышка волейбольная 1 шт., турник навесной 1 шт., сетка для тенниса 1 шт., сетка для бадминтона 1 шт., мяч теннисный 20 шт., канат 1 шт., мат гимнастический 5 шт., мост гимнастический 1 шт., стенка гимнастическая 10 шт., стойка для прыжков в высоту 2 шт., планка для прыжков в высоту 1 шт.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Волейбольная площадка, дорожка для бега, баскетбольная площадка, спортивная площадка для мини футбола, сектор для прыжков в длину, футбольное поле, легкоатлетическая дорожка, рампа, спортивный городок

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основная источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 17.09.2020).
2. 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, 2020. — 599 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965 (дата обращения: 05.10.2020).

Дополнительные источники

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 17.09.2020)..
2. Каерова, Е. В. Прикладная физическая культура : построение процесса физического воспитания студентов с отклонением здоровья по методике "пилатес": учебно-метод. пособие / Е. В. Каерова, Л. В. Матвеева, Н. С. Журавская; Владивосток. гос. ун-т экономики и сервиса. - Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2017.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать/уметь: **Легкая атлетика:** Требования к знаниям: знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики; какие физические качества можно развивать с помощью видов легкой атлетики; знать виды бега; правила соревнований по легкой атлетике. Требования к умениям: овладеть техникой бега, прыжков и метания; уметь использовать в соревновательной деятельности; выполнять нормативные требования. **Гимнастика:** Требования к знаниям**:** знать правила поведения и технику безопасности, страховку на уроках гимнастики; знать терминологию; методику и совершенствование физических качеств; знать меры предупреждения травм. Требование к умениям: технически правильно выполнять разучиваемые упражнения; составлять и правильно выполнять комплекс гимнастики; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; выполнять нормативные требования. **Волейбол:** Требования к знаниям: правила поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр; знать правила соревнований по волейболу; иметь элементарные навыки судейства. Требования к умениям: владеть техническими приемами игры в волейбол; продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с партнером по команде; выполнять нормативные требования **Баскетбол:** Требования к знаниям: правила поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр; знать правила соревнований по баскетболу; иметь элементарные навыки судейства. Требования к умениям: владеть техническими приемами игры в баскетбол; продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с партнером по команде; выполнять нормативные требования. **ППФП:** Требования к знаниям: Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к	Критериями результативности занятий выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума-регулярности посещения обязательных занятий, обязательных и дополнительных контрольных упражнений и тестов. По итогам семестра выставляется итоговая оценка по результатам текущей успеваемости. Формой итогового контроля является устный опрос по теоретическому и методическому разделам программы и выполнение контрольных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке. Оценка результатов обучения производится при помощи бально-рейтинговой системы.

профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта. Требования к умениям**:** составить комплексы физкультминутки для своей профессии; выполнять упражнения для тренировки основных групп мышц, задействованных в процессе труда; выполнять простейшие упражнения для восстановления работоспособности; подобрать и выполнять дыхательные упражнения для снятия нервно-эмоционального напряжения в течение рабочего дня; выполнять нормативные требования.	

Контрольные упражнения и нормативы
студентов специальностей медицинской группы.

1. Бег 100 м. (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бросок меча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

КОМПЛЕКС
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БП.05 Физическая культура

для специальностей технологического профиля

базовая подготовка
очная форма обучения

Владивосток 2020

Комплекс контрольно-оценочных средств разработан на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);

– Приказ МИНОБРНАУКИ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом МИНОБРНАУКИ от 17 мая 2012 г. n 413» (от 29 июня 2017 г. N 613);

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования. //Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3, от 21 июля 2015 г, регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

- Уточнений и дополнений к Рекомендациям (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), (одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

Разработана:

Гужва Елена Геннадьевна, преподаватель КСД ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК Направления Физическая культура и спорт
Протокол № 7 от « 25 » мая 2020 г.
Председатель ЦМК _____ Парфёнов В.С.

1 Общие сведения

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

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

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

Код результата обучения	Наименование результата обучения
З1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
З2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
З3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
У3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
У4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
У5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
У6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
У7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель[2] овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС[3]	
			Текущий контроль[4]	Промежуточная аттестация[4]
Раздел 1				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в	З1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	*Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-3)* [5]	*Практическое задание (тестирование)*

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель[2] овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС[3]	
			Текущий контроль[4]	Промежуточная аттестация[4]
обеспечении здоровья.	У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	*Тест № 1* Выполнение практических заданий	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	З2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	*Устный опрос* Выполнение практических заданий	
	У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	У3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	
Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	У6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	

[2] - *для формулировки показателей использовать положения Таксономии Блума.*
[3] - *Однотипные оценочные средства нумеруются, н-р: «Тест №2», «Контрольная работа №4».*
[4] - *Примеры всех оценочных средств должны быть представлены в разделах 5,6.*
[5] - *В скобках следует указать пункт разделов 5.6, в котором оно представлено.*

3.2 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 2				
Тема 2.1. Лёгкая атлетика**.**	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	Дифференцированный зачёт (тестовое задание)
Тема 2.2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	
Тема 2.3. Спортивные игры.	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	

4. Оформление вопросов для коллоквиумов

Вопросы для коллоквиумов

Раздел 1. Теоретическая часть.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Раздел 2. Практическая часть

1.Легкая атлетика

2.ОФП с элементами гимнастики
3.Спортивные игры
4.Профессионально-прикладная физическая подготовка

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

5. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

Темы рефератов, докладов, сообщений

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
4. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

8. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
9. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

10. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

12. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
13. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

6.Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

3.1 Оформление теста для 1 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

Вариант №	**1**				
Номер вопроса	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**
1		**4**		**7**	
2		**5**		**8**	
3		**6**		**9**	
				10	

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.

2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.

3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 1 варианта:

1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение
а) физической культуры;
б) физического воспитания;
в) физического совершенства;
г) видов спорта.

2. 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.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
а) растяжкой
б) стретчингом
в) гибкостью
г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?
а) ортостатическую;
б) антропометрическую;
в) физическую;
г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……..
а) развитие физических качеств людей;
б) поддержание высокой работоспособности людей;
в) сохранение и улучшение здоровья людей;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
а) повышать:
б) снижать:
в) оставить на старом уровне;
г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
а) координацию;
б) быстроту;
в) выносливость
г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:
а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
б) упражнения на снарядах;
в) игра в настольный теннис;
г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:
а) антропометрические показатели;
б) социальные особенности человека;
в) особенности интенсивности работы;
г) хорошо развитая мускулатура.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

Оформление теста для 2 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

Вариант №	**2**				
Номер вопроса	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**
1		**4**		**7**	
2		**5**		**8**	
3		**6**		**9**	
				10	

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 2 варианта:

1. Дайте определение физической культуры:
а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
б) Физическая культура – средство отдыха;
в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
а) частота сердечных сокращений;
б) результаты выполнения тестов;
в) тренировочные нагрузки;
г) все вместе.

3. Что такое закаливание?
а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
а) бокс;
б) ходьба и бег;
в) спортивная гимнастика;
г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.
а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 *г) 2,1,3,4,5,6*

7. Что такое здоровый образ жизни?
а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
в). Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
г) Отсутствие болезней.

8. 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.

9. 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.

10.Назовите основные двигательные качества?
а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

Оформление теста для 3 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

Вариант №	**2**				
Номер вопроса	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**
1		**5**		**8**	
2		**6**		**9**	
3		**7**		**10**	
4					

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 3 варианта:

1.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
а) профессиональная подготовка;
б) профессионально-прикладная подготовка;
в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
г) спортивно – техническая подготовка.

2.Целью ППФП является:
а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
б) содействие формированию физической культуры личности;
в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
г) все вышеперечисленное.

3. 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.

4. 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.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).
1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; *в)2,5,4,3,1,6*; г)6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:
а) гипертонией
б) гипердинамией

в) гиподинамией
г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается…
а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается…
а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка…
а) *мала и ее следует увеличить;*
б) переносится организмом относительно легко;
в) достаточно большая, но ее можно повторить;
г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10.Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?
а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

Вариант №	**2**				
Номер вопроса	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**	**Номер вопроса**	**Ответ**
1		**5**		**8**	
2		**6**		**9**	
3		**7**		**10**	
4					

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 4 варианта:

1. Физическая культура представляет собой…
а) учебный предмет;
б) выполнение упражнений;
в) процесс совершенствования возможностей человека;
г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются…
а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
а) 120 — 130 ударов в минуту;
б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) *140 — 150 ударов в минуту;*
г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
а) занятия легкой атлетикой;
б) занятия лыжной подготовкой;
в) общая физическая подготовка;
г) специальная физическая подготовка.

5.Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
б) конфликты с окружающими;
в) злоупотребление алкоголем;
г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:
а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

8.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.

9.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

10.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

7. Фонд контрольных нормативов

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Проверяемые умения - У1

Таблица 4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию – челночный бег 3х10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Таблица 5

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1200	1100	900	8000	700
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию – челночный бег 3х10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 6

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Контрольные упражнения и тесты.

Тема. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Таблица 7

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	1 3 , 6	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	
		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

Тема. Спортивные игры. Баскетбол.

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двусторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двусторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9.2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двусторонняя игра.						

Тема. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 9

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двусторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3

2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						

Тема. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 10

Контрольные упражнения	**Оценка**	**2 курс**		**3 курс**		**4 курс**	
		Юноши	**Девушки**	**Юноши**	**Девушки**	**Юноши**	**Девушки**
Поднимание туловища за 1 мин.	5	40	30	42	35	45	37
	4	38	28	40	30	42	33
	3	35	25	35	28	38	30
Приседание на гимнастической скамейке	5	45	35	50	40	55	40
	4	40	30	45	35	50	35
	3	35	25	40	30	45	30
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	140	140	140	150
	4	120	125	130	130	130	140
	3	100	115	110	110	120	120

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.
Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.
Оценка «3» - 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.
Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.
Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.
Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:
- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.
Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.
Оценке «4»- средний уровень.
Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:
- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
-свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.
В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:
«отлично» - все требования выполнены;
«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;
«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);
«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.