

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Колледж сервиса и дизайна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения: очная

2026

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер,, от 09.12.2016, № 1565, примерной образовательной программой.

Составитель:

Гужва Елена Геннадьевна, преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО «ВВГУ»

Рассмотрена на заседании ЦМК Направления Физическая культура и спорт

Протокол № 9 «14» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
<i>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>4</i>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
<i>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>5</i>
<i>2.2. Содержание дисциплины</i>	<i>6</i>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение</i>	<i>12</i>
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>12</i>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «общепрофессиональный цикл» 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

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	118	0
Курсовая работа (проект)	0	0
Самостоятельная работа	0	0
Промежуточная аттестация в форме диф.зачет	0	0
Всего	118	0

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика (ч)		22/0	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание	4/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	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.	4/0	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание	4/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	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.	4/0	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание	4/0	ОК 08

	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	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.	4/0	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание	2/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/0	
	Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.	2/0	
Тема 1.5. Метание	Содержание	4/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	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.	4/0	
Тема 1.6. Прыжки	Содержание	4/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	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	4/0	

	норматива в прыжках в длину.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ч)		12/0	
Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.	Содержание	4/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности, в гору, под уклон, по песку, асфальту и грунту.	4/0	
Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Содержание	4/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	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, поднятие туловища в положении лежа на спине, животе на время.	4/0	
Тема 2.3. Воспитание силы.	Содержание	4/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	
	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.	4/0	

Раздел 3. Общая физическая подготовка (гимнастика) (ч)		10/0	
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Содержание	10/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/0	
	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.	10/0	
Раздел 4. Спортивные игры (ч)		24/0	
Тема 4.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание	12/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12/0	

	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.	12/0	
Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание	12/0	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12/0	
	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 действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	12/0	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (ч)		10/0	
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	10/0	

	В том числе практических и лабораторных занятий	10/0	
	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.	10/0	
Промежуточная аттестация (диф.зачет)		0	
Всего: (118ч)		118/0	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 17.01.2022).

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2016. — 299 с. — ISBN 978-5-406-01846-0. — URL: <https://book.ru/book/918083> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

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> (дата обращения: 17.01.2022).

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Вайнер, Э.Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — ISBN 978-5-406-06013-1. — URL:<https://book.ru/book/925957> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

2. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения. Умеет: 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	Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни; — условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; — правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умеет: — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — применять рациональные приемы двигательных функций в	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

	профессиональной деятельности; — пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; — выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
--	--	--

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Колледж сервиса и дизайна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОП.09 Физическая культура

43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения: очная

2026

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «ОП.09 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО от 09.12.2016 №1569 по специальности 43.01.09 Повар, и кондитер.

Разработчик(и): Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «14» мая 2026 г.

Председатель ЦМК _____  _____ Е.В. Глухенькая

1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности.

ФОС включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта.

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

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	32	средства профилактики перенапряжения
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.4.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска	Устный опрос Контрольные	Контрольные упражнения

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Эстафетный бег		физического здоровья для специальности	упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.5. Метание	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.6. Прыжки	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы		

Программа создана в цифровом конструкторе

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			двигательных функций в профессиональной деятельности;	
	УЗ	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	УЗ	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	УЗ	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 2.3. Воспитание	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Устный опрос Контрольные упражнения	Контрольные упражнения

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
силы.		специальности	для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 3. Общая физическая подготовка				
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		

4. Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и в соответствии с нормативом;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и с отклонением от норматива;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с нарушением методики и со значительным отклонением от норматива;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение не выполнено.

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м с низкого	4,7	4,5	4,3	5,4	5,1	4,7	4,8	4,4	4,2	5,3	5,0	4,6
2	Бег 100 м (сек)	14,5	14,0	13,5	18,0	17,0	16,0	14,3	13,8	13,3	18,0	16,8	15,8
3	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250	170	180	200	235	245	255	170	180	200
4	Прыжки в длину с	400	420	440	265	310	340	410	430	450	300	340	360
5	Метание (м): тен.мяча (девушки) гранаты 700 г. (юноши)	30	33	36	15	20	25	32	35	38	18	23	28

Тесты общей физической подготовки

Таблица № 2

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши				девушки		юноши				девушки	
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«3»	"3"	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжки в длину с места (см)	200	210	225	150	160	175	210	225	235	160	170	180
2	Метание теннисного мяча на расстояние (15-20м)	в цель											
3	Бросок набивного мяча из-за головы (см): 2 кг- девушки, 3 кг - юноши	350	375	400	340	370	400	365	390	415	360	380	420
4	Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин. (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
5	Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
6	Подтягивание (кол-во раз): в висе - юноши, лежа на низкой перекл. (110 см) - девушки	8	10	12	6	10	15	10	12	14	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-		6	8	10		-	-	8	10	12
8	Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	10	12	6	8	10	10	12	14	8	10	12
9	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	120	135	140	115	130	140	125	140	150	120	135	150
10	Наклоны вперед, стоя на скамейке (см)	5	10	15	5	10	15	5	10	15	7	12	18
11	Приседания (кол- во раз в мин)	25	35	45	20	30	40	30	40	50	25	35	45
12	Отжимания в упоре на коленях (кол-во)				10	15	20				15	20	25
13	Отжимания на брусьях (кол-во раз)	8	10	12				10	12	14			
14	Отжимания от скамейки в упоре сидя спиной (кол-во)				10	12	15				12	15	18

15	Поднимание ног к перекладине из виса (кол-во раз)	6	8	10				8	10	12			
----	---	---	---	----	--	--	--	---	----	----	--	--	--

Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Верхняя передача мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м), стоя в кругу диаметром 2 м, (кол-во раз)	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15
2	Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15
3	Подача мяча в площадки (из 5 подач)	2	3	4	1	2	3	2	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по баскетболу

Таблица № 4

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м Время 30 сек. Время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50
2	Ведение мяча от середины площадки, по кольцу (5 бросков: попадания, техника)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4
3	Штрафные броски (10 бросков, попадания)	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4
4	Ведение мяча по периметру площадки. Время, техника (сек.)	12	13	14	18	17	16	11,5	12,5	13,5	17,5	16,5	15,5
5	Передачи в парах в движении с броском по кольцу (2 попытки. техника попадания)								1	2		1	2
6	Ведение мяча с изменением направления. бросок по кольцу (3 попытки, техника попадания)							1	2	3	1	2	3

Темы рефератов по дисциплине

- -"Профессионально-прикладная физическая подготовка";
- -"Лечебная физическая культура";
- -"Зимние Олимпийские Игры";
- -"Летние Олимпийские Игры";
- -"Готов к труду и обороне".

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если реферат составлен правильно, отражена актуальность, проблема полностью и логически раскрыта, полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если отдельные неточности в составлении реферата, в отражении актуальности, если проблема логическим изложением раскрыта, но требуются небольшие дополнения, не полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен с серьезными нарушениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки, список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен неправильно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, нет списка источников.

