МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ООП.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Рабочая программа учебного предмета ООП.09 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с дополнениями от 12.02.2025, федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам), утвержденного приказом Минпросвещения России от 14.06.2022, № 443

Разработчик(и): Свистун Василий Сергеевич, преподаватель ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии
Протокол № 09 от 20. 05. 2026 г.

Председатель ЦМК _____ О.Ю. Сорокина

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ООП.09 «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет ООП.09 «Физическая культура», изучается на **базовом уровне** в общеобразовательном цикле учебного плана основной профессиональной образовательной программы специальности по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Профессиональная направленность обучения общеобразовательной дисциплине ООП.09 «Физическая культура» по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) реализуется в прикладном модуле, предполагает формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по учебной дисциплине, развитие интереса к выбранной специальности, формирование профессиональных качеств личности будущего специалиста. Профессиональная направленность обучения дает возможность продемонстрировать способы применения на практике полученных знаний, их влияние на развитие производственной деятельности квалифицированного специалиста, а также предупреждение профессиональных заболеваний.

1.3 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	**78**
в том числе:	
Основное содержание:	**66**
в том числе:	
- практические занятия	66
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля):	**12**
в том числе:	
- практические занятия	12
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

− осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

− готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

− наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

− целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

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

−готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1);

−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 (Л2);

−потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3);

−приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (Л4);

−формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений (Л5);

−готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры (Л6);

−способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л7);

−формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты (Л8);

−принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью (Л9);

−патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите (Л10).

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

− формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

− освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

− развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

− освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Самоопределение.

Развитие рефлексивной самооценки действия за счет:

− сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и поминать их, анализировать динамику изменений, планировать исходя из этого физкультурную деятельность;

− предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостойных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументации, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.);

− создания условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалеком прошлом (в технических действиях-конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движений; в контрольных упражнениях анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.).

Смыслобразование.

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

− постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы;

− сомнения в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы;

− использования исторического ракурса в решении проблемы.

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

Учить:

− пониманию информации лично для себя;

− осознанию связи между целью и задачами занятия, основными задачами и частными;

− самостоятельной постановки цели;

− организации деятельности по достижению цели;

− адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

Метапредметные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

− освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);

− способность использовать универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике

− способность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории;

− способность овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

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

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (М1);

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ (М2);

− 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 (М3);

− 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 (М4);

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике (М5);

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (М6).

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

Регулятивные

− умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

− планировать общие цели и пути их достижения;

− распределение функций и ролей совместной деятельности;

− конструктивное разрешение конфликтов;

− осуществление взаимного контроля;

− оценка собственного поведения и поведения партнера, внесение необходимых коррективов.

Познавательные

Логические:

− анализ, синтез;

− выбор оснований и критериев для сравнения, классификации;

− подведение под понятие;

− установление причинно-следственных связей;

− построение логической цепочки рассуждений, доказательств, выдвижение гипотез.

Общеучебные:

− самостоятельное выделение, формулирование цели;

− поиск и выделение информации;

− структурирование знаний и др.

Коммуникативные

− строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;

− постановка вопросов;

− разрешение конфликтов.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Регулятивные:

− готовность и способность творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации;

− умение обрабатывать новые смыслы и ценности;

− умение адаптироваться в непривычных межличностных системах отношений;

− умение ставить и решать неординарные практические задачи.

Познавательные

Логические:

− обучение технике двигательного действия по частям;

− развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора);

− обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным);

− учить видеть и составлять целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры;

− учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач;

− учить сравнивать различные техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты;

− учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данных ситуаций способ действия;

− строить свою физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижения гипотезы и их обоснование не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре.

Общепредметные:

− учить пониманию сути двигательного действия; учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик);

− находить наиболее эффективные способы решения двигательных задач;

− учить что на занятиях физической культуры требуется рефлексия во всём.

Коммуникативные:

− уметь комментировать выполнение упражнений, дополнять ответы других, высказывать свои версии;

− уметь проговаривать выполняемое упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач;

− учить аргументировать свою позицию; учить работе в группах, парах, соперничающих командах;

− создавать условия для формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы;

− учить построению действия целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности;

− учить проговаривать возникающие чувства, мысли, побуждения, состояние.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения базового курса:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П1);

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2);

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3);

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4);

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере (П5);

− наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) (П6).

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды результатов освоения ООП
1	*2*	*3*	*4*
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		**14**	
Тема 1.1. Ходьба, бег	**Содержание учебного материала** Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как часть личности студента. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Подвижные игры и эстафеты.		Л1, Л2, Л5, Л8, Л9, Л10, М1-М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Физическая культура личности, здоровый образ жизни».	1	
	Практическое занятие № 2 «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения».	2	
	Практическое занятие № 3 «Бег на средние и длинные дистанции».	2	
	Практическое занятие № 4 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики, эстафеты».	1	
	Практическое занятие № 5 «Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег».	2	
	Практическое занятие № 6 «Бег по пересеченной местности».	1	
Тема 1.2. Прыжки	**Содержание учебного материала** Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения.		Л1, Л2, Л5, Л8, М2, М3, М4, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Прыжок в длину с места».	1	
	Практическое занятие № 2 «Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега».	1	
	Практическое занятие № 3 «Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с разбега».	1	
Тема 1.3. Метание	**Содержание учебного материала** Метание малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-8 метров.		Л3, М3, М4, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Метание малого мяча на дальность».	1	
	Практическое занятие № 2 «Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	1	

Раздел 2. Гимнастика		**14**	
Тема 2.1. Строевые упражнения	**Содержание учебного материала** Техника безопасности. Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения, построения и перестроения в движении на месте. Самостоятельные формы занятий физической культурой.		Л3, Л9, Л10, М3, М4, М6, П2
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Физические упражнения в самостоятельных занятиях студента».	1	
	Практическое занятие № 2 «Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны».	1	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Содержание учебного материала** Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Дыхательная гимнастика. Основы физической культуры в учебной и профессиональной деятельности.		Л3, Л4, Л6-8, М1, М3-М5, П1-П6
	Практическое занятие № 1 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	1	
	Практическое занятие № 2 «ОРУ в парах».	1	
	Практическое занятие № 3 «ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах».	1	
	Практическое занятие № 4 «Комплекс упражнений для развития гибкости».	1	
	Практическое занятие № 5 «Дыхательная гимнастика».	1	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	**Содержание учебного материала** Акробатические упражнения (кувырки, равновесия, «мост», стойка на лопатках). Опорный прыжок через гимнастического козла. Составление акробатической комбинации. Адаптивная физическая культура.		Л3, Л4, Л6-Л8, М1-М5, П1-П6
	Практическое занятие № 1 «Группировки и перекаты. Кувырки вперед и назад».	1	
	Практическое занятие № 2 «Равновесия».	1	
	Практическое занятие № 3 «Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа и стоя».	1	
	Практическое занятие № 4 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	1	
	Практическое занятие № 5 «Опорный прыжок».	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

2 семестр			
Раздел 3. Баскетбол		**16**	
Тема 3.1. Стойки, перемещения	**Содержание учебного материала** Техника безопасности. Терминология и история баскетбола. Правила игры. Основы судейства. Самоконтроль во время занятий. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.		Л9, Л10, М2, М5, М6, П3
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Самоконтроль на занятиях».	1	
	Практическое занятие № 2 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	1	
	Практическое занятие № 3 «Остановка прыжком и двумя шагами, повороты различными способами».	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	**Содержание учебного материала** 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.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 2 «Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Передачи и ловля мяча из-за головы».	1	
	Практическое занятие № 4 «Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении».	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	**Содержание учебного материала** Ведение мяча в разных стойках, на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.		Л8, М5, М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 2 «Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой».	1	
	Практическое занятие № 3 «Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника».	1	
Тема 3.4. Броски мяча	**Содержание учебного материала** Броски мяча по кольцу с места, в движении, после других игровых действий, бросок мяча в прыжке. Штрафной бросок.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Бросок мяча одной и двумя руками с места и в	1	

	движении. Штрафной бросок».		
	Практическое занятие № 2 «Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника».	1	
Тема 3.5. Тактические действия	**Содержание учебного материала** Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		Л3, Л8, М3-М6, П5
	Практическое занятие № 1 «Индивидуальные тактические действия в защите».	1	
	Практическое занятие № 2 «Индивидуальные тактические действия в нападении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Командные тактические действия в защите, нападении».	1	
	Практическое занятие № 4 «Учебная двухсторонняя игра».	1	
Раздел 4. Волейбол		**16**	
Тема 4.1. Стойки и перемещения	**Содержание учебного материала** Техника безопасности. Правила игры. Основы судейства. Физические качества. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке разными способами. Расстановка игроков.		Л4, Л7, Л9, Л10, М3, М4, М6, П2-П4, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейства. Основы развития физических качеств».	1	
	Практическое занятие № 2 «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	1	
Тема 4.2. Передачи мяча	**Содержание учебного материала** Передачи мяча, верхние и нижние, на месте и в движении, в разных направлениях. Передачи мяча в прыжке, в опорном положении, во встречных колоннах.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево».	1	
	Практическое занятие № 2 «Выполнение передачи мяча во встречных колоннах».	1	
	Практическое занятие № 3 «Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении».	1	
Тема 4.3 Приём мяча	**Содержание учебного материала** Приём мяча на месте, в опорном положении и после перемещений. Страховка у сетки. Прием мяча от сетки.		Л8, М5, М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении».	1	
	Практическое занятие № 2 «Выполнение приёма мяча от сетки».	1	

Тема 4.4. Подачи мяча	**Содержание учебного материала** Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение верхней прямой подачи».	1	
	Практическое занятие № 2 «Выполнение верхней боковой подачи».	1	
	Практическое занятие № 3 «Выполнение нижней прямой и боковой подачи».	1	
	Практическое занятие № 4 «Выполнение атакующего удара и блокирования».	1	
Тема 4.5. Тактические действия	**Содержание учебного материала** Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		Л3, Л8, М3-М6, П5
	Практическое занятие № 1 «Индивидуальные тактические действия в защите».	1	
	Практическое занятие № 2 «Индивидуальные тактические действия в нападении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Командные тактические действия в защите».	1	
	Практическое занятие № 4 «Командные тактические действия в нападении».	1	
	Практическое занятие № 5 «Учебная двухсторонняя игра».	1	
Раздел 5. Легкая атлетика		**6**	
Тема 5.1. Ходьба, бег.	**Содержание учебного материала** Техника безопасности. Особенности функционального состояния, физического развития. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Челночный бег.		Л4, Л8, Л9, М1, М5, М6, П1, П3, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Функциональные тесты, тесты для оценки физического развития».	1	
	Практическое занятие № 2 «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения».	1	
	Практическое занятие № 3 «Бег на средние и длинные дистанции».	1	
	Практическое занятие № 4 «Челночный бег».	1	
	Практическое занятие № 5 «Бег по пересеченной местности».	1	
Тема 5.2. Прыжки	**Содержание учебного материала** Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Прыжки различными способами на месте и в движении, через препятствия. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.		

	Практическое занятие № 1 «Прыжок в длину с места».	1	
Раздел 6. Профессионально ориентированное содержание (прикладной модуль)		**12**	
Тема 6.1 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**		Л1, Л2, Л5, Л10, М3, М4, П1, П3,П5, П6
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	4	
	Практическое занятие № 1 Анализ профессиональных рисков для здоровья по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 2 Рациональная организация труда и профилактика переутомления по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 3 Определение группы труда и подбор профилактических мер по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 4 Производственная гимнастика для работников по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		Л1, Л2, Л5, Л10, М3, М4, П1, П3,П5, П6
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	4	
	Практическое занятие № 1 Введение в ППФП: основные понятия и значимость для специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 2 Задачи ППФП для работников специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 3 Средства ППФП: подбор методов для работников специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 4 Разработка индивидуальной программы ППФП для работников специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной	4	

	деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.		
	Практическое занятие № 1 Анализ профессионально значимых качеств по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 2 Оценка физической подготовки и выявление дефицитов по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 3 Подбор физкультурно-спортивных активностей для профессионального развития по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
	Практическое занятие № 4 Тренировка профессионально значимых качеств по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты эстетисты	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		**78**	

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивного комплекса.

Оборудование спортивного комплекса: мячи волейбольные, баскетбольные, набивные разновесовые; щиты, корзины, стойки, антенны, сетки; гимнастические шведские стенки, маты, скамейки; гимнастический козел; гантели разновесовые; скакалки; гимнастические палки; эспандеры разной силы сопротивления; теннисные мячи; эстафетные палочки; стойка и планка для прыжков высоту.

4.2 Информационное обеспечение реализации программы

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

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

Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589153

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662

Дополнительная литература

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587994

2. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20652-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587988

Интернет-ресурсы

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. — URL: https://www.mos.ru/moskomsport/
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. — URL: https://minsport.gov.ru/
3. Сайт "ВФСК "ГТО". — URL: http://www.gto.ru

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка сформированности личностных, метапредметных и предметных результатов осуществляются в соответствии со следующими показателями:

Результаты обучения	**Основные показатели оценки результата** (по каждому результату, на каком занятии проверяется и чем проверяется)	
	Тема	**Оценочное средство**
Личностные		
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
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 (Л2)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Доклад Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3)	Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.5 Тема 2.1	Составление комплекса упражнений Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (Л4)	Тема 2.2, 4.1 Тема 2.2, 2.3, 5.1 Тема 2.2	Составление комплекса упражнений Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
Формирование личностных ценностно-смысловых	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный

ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений (Л5)		опрос Тест для дифференцированного зачета
Готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры (Л6)	Тема 2.2 Тема 2.3	Составление комплекса упражнений Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л7)	Тема 2.2, 4.1 Тема 2.3	Составление комплекса упражнений Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты (Л8)	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1 Тема 1.2	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Фронтальный и индивидуальный устный опрос Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно- оздоровительной деятельностью (Л9)	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1 Тема 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос Дневник самоконтроля Тест для дифференцированного зачета
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите (Л10)	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1 Тема 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос Доклад Тест для дифференцированного

		зачета
Метапредметные		
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (М1)	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 5.1	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ (М2)	Тема 1.1, 1.2, 2.3, 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
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 (М3)	Тема 1.1, 1.2, 5.3 Тема 2.1 Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.1, 4.5	Доклад Составление словаря терминов Составление комплекса упражнений Тест для дифференцированного зачета
Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности (М4)	Тема 1.1, 1.2, 5.3 Тема 2.1 Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.1, 4.5	Доклад Составление словаря терминов Составление комплекса упражнений Тест для дифференцированного зачета
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике (М5)	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1 Тема 3.1	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Дневник самоконтроля Тест для дифференцированного зачета
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1	Фронтальный и индивидуальный устный

деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (М6)	Тема 3.3, 3.5, 4.3, 4.5	опрос Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
Предметные		
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П1)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2 Тема 1.1, 2.2, 2.3, 5.1 Тема 5.2	Задание для оценивания техники изученных умений Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Фронтальный и индивидуальный устный опрос, доклад Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2)	Тема 2.1, 2.2, 4.1 Тема 2.3	Составление комплекса упражнений Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3)	Тема 2.2, 2.3, 3.1, 4.1, 5.1 Тема 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос Дневник самоконтроля Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью	Тема 2.2, 2.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4)	Тема 4.1	Составление комплекса упражнений Тест для дифференцированного зачета
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (П5)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3 Тема 1.1, 2.2, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1	Задание для оценивания техники изученных умений Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета
Наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) (П6)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3 Тема 4.1.	Задание для оценивания техники изученных умений Фронтальный и индивидуальный устный опрос Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по предмету разработан фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе предмета.

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебному предмету

ООП. 09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

29.02.10 Конструирование, моделирование и технология
изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся по программе учебного предмета ООП.09 «Физическая культура».

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

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

Код результата обучения	Наименование результата обучения
Л1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
Л2	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
Л3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
Л4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья
Л5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений
Л6	Готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры
Л7	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
Л8	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты
Л9	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях физкультурно- оздоровительной деятельностью
Л10	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите
М1	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья
М2	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ
М3	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
М4	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
М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике
М6	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
П2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
П3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
П4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П5	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
П6	Наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1 Ходьба, бег	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 1,2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 3,4) Доклад (п. 5.2, темы 1,2)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 8)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		образа жизни, физического самосовершенствования	3, 14, 15, 16)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 19, 20)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 24, 25)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Доклад (п.5.2, темы 1, 2)	
	М4	Способность использовать средства	Доклад (п.5.2, темы 1, 2)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач		
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 33, 34)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		выполнению нормативов «ГТО»		
	П5	Способность овладеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
Тема 1.2 Прыжки	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 1,2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 3,4) Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	
	Л5	Способность к	Фронтальный	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 8)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 12, 13)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 29, 30)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
Тема 1.3. Метание	Л3	Способность сформировать потребность к	Составление комплекса упражнений	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	(п. 5.3, задание 1)	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 1)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 1)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»		
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Строевые упражнения	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 5, 6)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		образа жизни, физического самосовершенствования	48)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 46)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Словарь терминов (п. 5.4)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Словарь терминов (п. 5.4)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 47)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями	Составление комплекса упражнений (п. 5.3,	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	задание 2)	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 7)	
	Л6	Способность использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	Л7	Способность использовать в жизненных ситуациях навыков	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		профессиональной адаптивной физической культуры		
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач		
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособност	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		и, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 31,32,35,36)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 42,43,44)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	

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

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		навыков профессиональной адаптивной физической культуры	ый устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 26, 27)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		источников		
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 4)	
	П2	Способность	Фронтальный	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П5	Способность овладеть техническими	Задание для оценивания техники	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	изученных умений (п. 5.6, задание 4)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 4)	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Стойки, перемещения	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 51) Дневник самоконтроля (п. 5.5)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 49)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 28)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и	Дневник самоконтроля (п. 5.5)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике		
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 50)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 35, 45) Дневник самоконтроля (п. 5.5)	
Тема 3.2. Передачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		подготовки к выполнению нормативов «ГТО»		
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	
Тема 3.3. Ведение мяча	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6)	

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

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		гибкости и ловкости)		
Тема 3.5. Тактические действия	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	
	М5	Способность	Проведение	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Стойки и перемещения	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л7	Способность использовать в	Составление	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 54)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 52)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		задач		
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 53)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 22, 37-41)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 22, 37-41)	
Тема 4.2. Передачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		применение их в игровой и соревновательной деятельности		
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	
Тема 4.3. Приём мяча	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды	Задание для оценивания техники изученных	

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

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»		ого зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 10)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 10)	
Тема 4.5. Тактические действия	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность	Проведение	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
Раздел 5. Легкая атлетика				
Тема 5.1. Ходьба, бег	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности	Фронтальный и индивидуальный	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 14, 15, 16)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 17, 19, 20)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 33, 34)	
	П1	Способность использовать	Проведение фрагмента	

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

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	техники изученных умений (п. 5.6, задание 11)	
Тема 5.2. Прыжки	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6,	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	задание 12)	
Тема 5.3. Метание	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2) Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18) Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	

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

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		применение их в игровой и соревновательной деятельности		
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по предмету, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырехбалльной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: устный опрос)

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

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

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

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

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: доклад, словарь терминов)

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

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

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

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют.

Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценки качества проведения фрагмента занятия

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

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

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

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

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

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

(оценочные средства: задания для оценивания техники изученных умений)

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

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

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

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

Критерии оценки уровня физической подготовленности и выполнения контрольных нормативов

(оценочные средства: выполнение контрольных нормативов)

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

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

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

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

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

Критерии оценивания тестового задания

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

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

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

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

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

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

5.2 Темы докладов

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

5.3 Задания для составления комплекса упражнений

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

5.4 Словарь терминов

Изучить гимнастическую терминологию и дать определение следующим понятиям:

1. Вис
2. Мост

3. Сед
4. Упор
5. Мах
6. Кувырок
7. Стойка
8. Равновесие

5.5 Дневник самоконтроля

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

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

5.6 Задания для оценивания техники изученных умений

1. Продемонстрировать правильную технику держания и передачи эстафетной палочки

2. Продемонстрировать правильную технику метания малого мяча

3. Продемонстрировать правильную технику выполнения упражнений: присед, сгибание в рук в упоре лёжа, удержание положение упора лёжа («планка»)

4. Составить акробатическую комбинацию из изученных элементов и продемонстрировать правильную технику её выполнения

5. Продемонстрировать правильную технику передач от плеча, от груди и из-за головы в баскетболе

6. Продемонстрировать правильную технику ведения баскетбольного мяча в движении

7. Продемонстрировать правильную технику броска с 2ух шагов в баскетболе

8. Продемонстрировать правильную технику передачи над собой в волейболе

9. Продемонстрировать правильную технику приема мяча снизу в волейболе

10. Продемонстрировать правильную технику подачи в волейболе

11. Продемонстрировать правильную технику бега на короткие дистанции

12. Продемонстрировать правильную технику прыжка в длину

5.7 Задания для проведения фрагмента занятия

1. Самостоятельно провести подготовительную часть занятия, используя средства изучаемого раздела

2. Самостоятельно провести заключительную часть занятия, направленную на восстановление организма (самомассаж, дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость)

3. Самостоятельно осуществлять судейство учебной игры (волейбол, баскетбол)

4. Самостоятельно провести комплекс упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Контрольные нормативы

6.1.1 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Бег 6 минут (м)	1500	1300	1100	1000	900
Подтягивание на перекладине кол-во раз)	12	9	6	5	3
Челночный бег 3х10 м (сек)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2
Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2
Передачи волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	15	12	10	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Бег 6 минут (м)	1200	1100	900	8000	700
Подтягивание на подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Челночный бег 3х10 м (сек)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4
Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	2	1
Передачи волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	12	10	8	6	4

Шкала оценки физической подготовленности студентов

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

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

Наименование теста	Нормативы	
	Юноши	Девушки

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

6.2 Примеры тестовых заданий

Вариант 1

1. Физическая культура – это:

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

2. Выберите верное определение «здоровья»:

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

3. Расшифруйте аббревиатуру «ВФСК ГТО»:

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

4. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

а) рекреативной гимнастикой;
б) производственной гимнастикой;
в) оздоровительной гимнастикой;
г) лечебной гимнастикой

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

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

6. Выберите основные ошибки современного человека в питании:

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

7. Что не относится к компонентам здорового образа жизни?

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

8. Как проявляется оздоровительное воздействие физических упражнений?

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

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

(Профессионально-прикладная)

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

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

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

(Дневник самоконтроля)

12. Определите соответствие (физические качества):

а) для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства, подвижные игры
б) для развития выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
в) для развития координационных способностей рекомендуются	3. Упражнения с отягощениями и на тренажерах
г) для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде

А – 3
Б – 4
В – 1
Г – 2

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы):

а) система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление и растягивание мышц, первоначально используемая для	1. Йога

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

А – 2
Б – 4
В – 1
Г – 3

14. К средствам адаптивной физической культуры относятся:
а) прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедуры;
б) плавание, режим дня, правила личной гигиены;
в) физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы;
г) гимнастика, оздоровительная ходьба

15. Определите соответствие (вид спорта)

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

1 – б, в, е
2 – а, г, д

Вариант 2

1. Физическое воспитание – это:
а) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
б) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
в) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
г) физических процесс, направленный на повышение уровня физических качеств, сохранение и укрепление здоровья

2. Наука о здоровом образе жизни называется:
(Валеогологией)

3. Цели внедрения ВФСК ГТО:

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

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

5. Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:
а) повышение частоты дыхания;
б) нарушение координации движений;
в) повышение частоты сердечных сокращений;
г) «синюшность» носогубного треугольника

6. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
б) вода, белки, жиры и углеводы;
в) белки, жиры, углеводы;
г) жиры и углеводы

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

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

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

10. Что из перечисленного используется для оценки состояния дыхательной системы?
а) антропометрические показатели;
б) пульсометрия;
в) динамометрия;
г) проба Штанге

11. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и

физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
а) самонаблюдение;
б) самоконтроль;
в) самочувствие;
г) все вышеперечисленное

12. Определите соответствие (физические качества):

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

А – 2
Б – 4
В – 3
Г – 1

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы):

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

А – 2
Б – 3
В – 4
Г – 1

14. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?
а) коррекционные;
б) профилактические;
в) образовательные;
г) воспитательные

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

(Старт, финиширование)

Вариант 3

1. К основным задачам физического воспитания относятся:
а) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
б) оздоровительные, воспитательные, образовательные;
в) профилактические, развивающие, воспитательные;
г) оздоровительные, развивающие, коррекционные

2. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:
а) повышенный риск приобретения ВИЧ;
б) физическая зависимость;
в) психологическая зависимость;
г) нарушение работы всех внутренних органов и систем

3. В физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» не входят следующие испытания:
а) дартц;
б) челночный бег;
в) самооборона без оружия;
г) стрельба из лука

4. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
б) всестороннего развития личности;
в) оздоровительной направленности;
г) здорового образа жизни

5. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:
а) выполнение упражнений высокой интенсивности;
б) контроль за переносимостью нагрузки;
в) применение исправного спортивного оборудования;
г) несоблюдение техники безопасности

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

7. Недостаток двигательной активности людей называется:
а) гипертонией;
б) гипердинамией;
в) гиподинамией;
г) гипотонией;

8. При подборе физических упражнений в первую очередь следует учитывать:
а) личные предпочтения;
б) состояние здоровья;
в) климато-географические условия;
г) антропометрические данные

9. Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения

(Специальные)

10. Выберите антропометрические показатели:
а) проба Штанге;
б) спирометрия;
в) пульсометрия;
г) измерение окружности грудной клетки

11. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:
а) для коррекции физической нагрузки;
б) для профилактики вредных привычек;
в) для оценки воздействия физических упражнений на организм;
г) все перечисленное

12. Определите соответствие (физические качества):

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

А – 3
Б – 4
В – 1
Г – 2

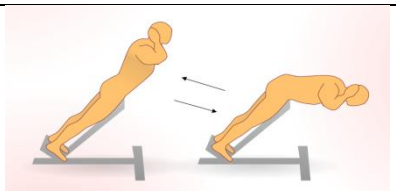
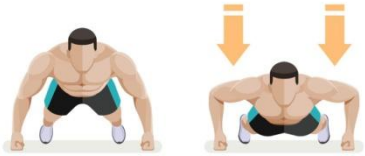
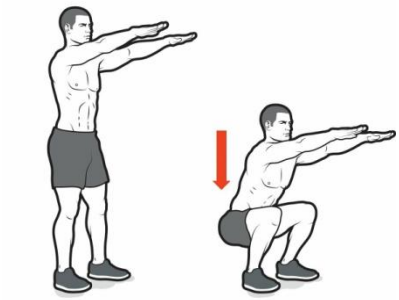
13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

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

А – 4
Б – 3
В – 2
Г – 1

14. Принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании означает:
а) проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса;
б) *обеспечение преемственности, очередности, системности занятий;*
в) занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков;
г) все перечисленное

15. Определите соответствие (упражнение)

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

А – 2
Б – 3
В – 4
Г – 1

Время выполнения – 15 минут