

**Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Шилкинский многопрофильный лицей»**



«Утверждаю»

Зам директора по УМР

ГБОУ «Шилкинский МПЛ»

Н.В.Алексеева

*Н.В.Алексеева*

2022 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

по дисциплине УД. 06 Физическая культура  
**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер

Составитель: Щербинина Евгения Львовна

Рекомендован к утверждению МК  
Протокол № 10 от 1 июня 2022 г.  
Председатель МК Семенова И.В.

Шилка, 2022 год

Учебно-методический комплекс по дисциплине общеобразовательного цикла УД. 06 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер

Учебно-методический комплекс дисциплины рекомендован к утверждению методической комиссией протокол № 10 от 1 июня 2022 г.

**Составитель (ли)** Щербинина Евгения Львовна, преподаватель физической культуры

| <b>СОДЕРЖАНИЕ</b>                                     |                                                          |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Пояснительная записка                                 |                                                          |
| <b>Нормативная и учебно-методическая документация</b> |                                                          |
| 1.                                                    | Примерная программа дисциплины                           |
| 2.                                                    | Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура |
| 3.                                                    | Перечень оборудования кабинета                           |
| <b>Учебно-информационные материалы (перечень)</b>     |                                                          |
| 1.                                                    | Учебники;                                                |
| 2.                                                    | Учебные пособия;                                         |
| 3.                                                    | Электронные ресурсы,                                     |
| 4.                                                    | Интернет-ресурсы;                                        |
| <b>Комплект материалов фонда оценочных средств</b>    |                                                          |
| 1.                                                    | Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине      |

## **Пояснительная записка**

УМК общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначен для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке обучающихся по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер.

УМК разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Русский язык, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл**, из обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования для всех профессий среднего профессионального образования естественно-научного профиля.

**Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы** для профессий естественно-научного профиля.

**Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Нормативная и учебно-методическая документация**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Шилкинский многопрофильный лицей»

«Утверждаю»  
Зам директора по УМР  
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»  
Н.В.Алексеева

«1» июня 2022 г.

## **АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*УД. 06 Физическая культура  
по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер*

Шилка, 2022 г

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.01.09 Повар, кондитер.

**Организация-разработчик:** Государственное профессиональное образовательное учреждение «Шилкинский многопрофильный лицей».

**Разработчики:** Щербина Евгения Львовна, преподаватель физической культуры

### Лист актуализации программы

| Дата обновления | Содержание обновления | Ответственный за обновление   |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------|
| 2021г           | Обновление литературы | Щербинина ЕЛ<br>преподаватель |
| 2022г           | Обновление литературы | Щербинина ЕЛ<br>преподаватель |
|                 |                       |                               |

Адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) на основе примерной программы предназначенной для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих для профессий естественно-научного профиля, по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС).

Программа адаптирована Александровой Е.В. руководитель физического воспитания Щербинина Е.Л. преподаватель физической культуры ГПОУ « Шилкинский МПЛ».

| <b>СОДЕРЖАНИЕ</b>                                                   |  |
|---------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      |  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 |  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     |  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |

# **1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Нормативные правовые основы разработки адаптированной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

Нормативную правовую основу разработки адаптивной программы подготовки квалифицированных рабочих, специалистов составляют:

- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Государственная программа Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 марта 2011 г. № 175;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 г. № 2;
- Приказ Минтруда России от 19 ноября 2013 года № 685н "Об утверждении основных требований к оснащению (оборудованию) специальных рабочих мест для трудоустройства инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 апреля 2014 г., регистрационный № 31801);
- требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. № 06-281);
- Локальные нормативные акты, регулирующие инклюзивное обучение в образовательной организации.

### **1.2. Область применения программы**

**Адаптированная программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий естественно-научного профиля**

Адаптированная программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС СПО по профессиям естественнонаучного профиля на базовом уровне.

Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** из обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования для всех профессий среднего профессионального образования естественнонаучного профиля.

#### **1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями:**

***Личностными:***

**Л1** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**Л2** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию, двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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;

**Л5** формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

**Л6** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**Л7** способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

**Л8** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**Л9** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**Л10** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л11** умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л12** патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

***Метапредметными:***

**М1** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

**М2** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**М3** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**М4** 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;

**М5** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**М6** 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;

***Предметными:***

**П1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**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** использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В адаптированную программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих. (ППКРС).

| <i>Шифр комп.</i> | <i>Наименование компетенций</i> | Дескрипторы (показатели сформированности) | Умения | Знания |
|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|--------|--------|
|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|--------|--------|

|       |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OK 01 | <p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> | <p>Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач в профессиональной деятельности</p> <p>Определение этапов решения задачи.</p> <p>Определение потребности в информации</p> <p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</p> <p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p> | <p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> | <p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> |
| OK 2  | <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач</p>             | <p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | профессиональной деятельности.                                                                                                    | ней главные аспекты.<br>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;<br>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности                                           | получаемую информацию<br>Выделять наиболее значимое в перечне информации<br>Оценивать практическую значимость результатов поиска<br>Оформлять результаты поиска | результатов поиска информации                                                                                                                                                      |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.                                                   | Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности)<br>Применение современной научной профессиональной терминологии<br>Определение траектории профессионального развития и самообразования | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности<br>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития     | Содержание актуальной нормативно-правовой документации<br>Современная научная и профессиональная терминология<br>Возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                               | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач<br>Планирование профессиональной деятельности                                                                                                                | Организовывать работу коллектива и команды<br>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                                                           | Психология коллектива<br>Психология личности<br>Основы проектной деятельности                                                                                                      |
| ОК 5 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке<br>Проявление толерантности в рабочем коллективе                                                                         | Излагать свои мысли на государственном языке<br>Оформлять документы                                                                                             | Особенности социального и культурного контекста<br>Правила оформления документов.                                                                                                  |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-                                                                                                             | Понимать значимость своей профессии                                                                                                                                                                                           | Описывать значимость своей                                                                                                                                      | Сущность гражданско-                                                                                                                                                               |

|      |                                                                                                       |                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | патриотическую позицию, продемонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. | (специальности)<br>Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.                            | профессии<br>Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)                                      | патриотической позиции<br>Общечеловеческие ценности<br>Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности            |
| ОК 9 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.                               | Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач<br>Использовать современное программное обеспечение | Современные средства и устройства информатизации<br>Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности |

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **171 час**

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка **171 час**,

в т.ч. практических занятий **152 часа**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>171</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>171</b>  |
| в том числе:                                                       |             |
| Практические занятия                                               | <b>152</b>  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |             |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| <i>Наименование разделов и тем</i>                                                                          | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Объем часов</i> | <i>Уровень освоения</i> | <i>Коды результатов освоения содержания УД</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------------------------|
| <i>1</i>                                                                                                    | <i>2</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>3</i>           | <i>4</i>                |                                                |
| <b>Раздел 1</b>                                                                                             | <b><i>Теоретическая часть</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><i>19</i></b>   |                         |                                                |
| <b>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b> | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>           | <b>1</b>                | Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, ОК4, ОК6, М2           |
| <b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>                  | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.<br>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | <b>3</b>           | <b>1</b>                | ОК2, ОК4, ОК6, П5, М1, М2                      |
| <b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                           | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>3</b>           | <b>1</b>                | Л3, Л6, М4, М6, П3                             |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |          |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                     | Практическое занятие: Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |          |                                    |
| <b>Тема 1.4.<br/>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>                                                                | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>4</b> | <b>1</b> | <i>Л1, Л3, Л7, Л10, М4, П3, П5</i> |
|                                                                                                                                                     | Практическое занятие: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |                                    |
| <b>Тема 1.5.<br/>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда: освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности                                                            | <b>4</b> | <b>1</b> | <i>Л2, Л6, Л8, Л9, Л10, М4,</i>    |
|                                                                                                                                                     | Практическое занятие: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |          |                                    |
| <b>Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>                                                                    | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | <b>3</b> | <b>1</b> | <i>Л6, Л2, ОК01, ОК2, ОК3, ОК9</i> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |                                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------|
|                                     | Практическое занятие: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.<br>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |                                                                 |
| <b>Раздел 2</b>                     | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>30</b> |          |                                                                 |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>    | <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Практическое занятие: Строевые и порядковые упражнения, Общие развивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Бег с ускорением 2-3 м., эстафетный бег. Бег в равномерном и попеременном темпе. Метания мяча 150 гр., метание гранаты. Бег в чередовании с ходьбой. Длительный бег до 25 мин. бег с преодолением горизонтальных препятствий, кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе</p>                                                                                                                                                                                                                              | <b>30</b> | <b>2</b> | <i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i> |
| <b>Раздел 3</b>                     | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> |          |                                                                 |
| <b>Тема 3.1. Лыжная подготовка.</b> | <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Практическое занятие: Обучение торможению: «плугом», упором, соскальзыванием, падением. Обучение поворотам: переступанием, упором, на параллельных лыжах. Обучение лыжным ходам: попеременным : двухшажный и четырехшажный. Одновременные лыжные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный, коньковый, полуконьковый. Переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно. Обучение подъемам: попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуски: в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке, в стойке отдыха</p> | <b>10</b> | <b>2</b> |                                                                 |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |          |                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 4</b>             | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b> |          |                                                                 |
| <b>Тема 4.1. Гимнастика</b> | <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Практические занятия: Техника безопасности во время занятии гимнастики. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина-основа безопасности во время занятии гимнастики. Возможные травмы и их предупреждения, построение, перестроение, перестроение из одной шеренги три шеренги и т.д. Совершенствование технике гимнастических упражнений Строевые и порядковые упражнения О.Р.У. разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками, приземление, вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь и т.д.</p> | <b>10</b> | <b>2</b> | <i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i> |
| <b>Раздел 5</b>             | <b>Спортивные игры по выбору</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>70</b> |          |                                                                 |
| <b>Тема 5.1. Волейбол</b>   | <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Практические занятия: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Правила соревнований, прием мяча одной рукой, в падений на бедро-бок. в падении вперед.</p> <p>- варианты техники приема и передач мяча:<br/>на месте индивидуально и в парах, после перемещения, групповые упражнения с подач через сетку, варианты подач мяча ( нижняя и верхняя прямая имитация</p>                                                                                                                                                                         | <b>30</b> | <b>2</b> | <i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i> |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |          |                                                                 |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |                                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------|
|                            | <p>подачи и подача в стенку с 6-7м;<br/> подача на партнера на расстоянии 8-9 м;<br/> подачи через сетку с укороченного расстояния; подачи из-за лицевой линии;<br/> .варианты нападающего ударов через сетку:<br/> имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места с разбега в 1,2,3 шага; удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки, через сетку); удары через сетку с собственного набрасывания мяча;<br/> атакующие удары по разным зонам, варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, парное), страховка, игра по упрощенным правилам, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите. Игра по правилам</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |                                                                 |
| <b>Тема 5.2. Баскетбол</b> | <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>30</b> | <b>2</b> | <i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i> |
|                            | <p>Практические занятия: Техника безопасности во время занятия.<br/> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.<br/> Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.<br/> Возможные травмы и их предупреждения инструктаж по технике безопасности, стойке, обычный бег, спиной вперед, приставной, прыжки толчком одной двумя ногами, варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника; различными способами в движение и на месте, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху)на точность и быстроту; в движение одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния, из под щита, штрафные броски;, дистанционные броски, действие против игрока без мяча;-действия против игрока с мячом; -индивидуальные действия; - групповые действия; командные действия. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей, правила соревнований игра по правилам</p> |           |          |                                                                 |
| <b>Тема 5.3. Футбол</b>    | <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b> | <b>2</b> | <i>Л1, Л2, Л3, Л4,</i>                                          |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |          |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                | и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.                                                                                                                                                                      |           |          | <i>Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i>                 |
|                                                                | Практические занятия: Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол, применений их на практике. Обучение техники ведения мяча. Обучение выбрасыванию мяча. Строевые и порядковые упражнения, техника передвижений, техника владения мячом, удары головой с набрасывания, двусторонняя игра. Отбор мяча (выпадом, ударом ноги, толчком плечо в плечо, перехват) техники остановки мяча ногой, грудью. |           |          |                                                                 |
| <b>Раздел 6.</b>                                               | <b>Виды спорта по выбору</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>32</b> |          |                                                                 |
| <b>Тема 6.1. Настольный теннис</b>                             | Перебрасывание мяча ударами ракетки через сетку Исходное положение (стойки), перемещения, подача, нападающий удар, прием мяча, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                | <b>16</b> |          | <i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i> |
|                                                                | Практические занятия: Перебрасывание мяча ударами ракетки через сетку Исходное положение (стойки), перемещения, подача, нападающий удар, прием мяча, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.                                                                                                                                                                          |           |          |                                                                 |
| <b>Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b>  | <b>2</b> | <i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i> |
|                                                                | Практические занятия: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |                                                                 |
| <b>Тема 6.3. Спортивная аэробика</b>                           | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.                                                  | <b>8</b>  | <b>2</b> | <i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i> |
|                                                                | Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |          |                                                                 |
|                                                                | Практические занятия: Комбинация из спортивно-гимнастических и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |                                                                 |

|               |                                      |            |  |  |
|---------------|--------------------------------------|------------|--|--|
|               | акробатических элементов.            |            |  |  |
|               |                                      |            |  |  |
| <b>Итого:</b> | <b>Максимальная учебная нагрузка</b> | <b>171</b> |  |  |
|               | <b>аудиторная учебная нагрузка</b>   | <b>171</b> |  |  |
|               | в т.ч. практические занятия          | 152        |  |  |

***Уровни усвоения:***

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, на стадионе, тренажерном зале;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет. Каждому обучающемуся инвалиду или обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья представлены не менее чем одно учебное, методическое печатное и/или электронное издание по каждой дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия (включая электронные базы периодических изданий). Так для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

##### **Основные источники:**

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2019

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования. – М.: 2019

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2021

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2019

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2020

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: 2019

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Умения:</b></p> <p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Экспертная оценка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устного ответа;</li> <li>• письменной работы;</li> </ul> <p><b>Наблюдение</b> за деятельностью обучающихся.</p>                              |
| <p>Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.</p> <p>Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Экспертная оценка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устного ответа;</li> <li>• письменной работы;</li> </ul> <p><b>Наблюдение</b> за деятельностью обучающихся.</p>                              |
| <p>Уметь выполнять упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> <li>- тест Купера — 12-минутное передвижение;</li> <li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li> </ul> | <p><b>Экспертная оценка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение нормативов;</li> </ul> <p><b>Наблюдение</b> за деятельностью обучающихся.</p>                                                     |
| <p><b>Знание/понимание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;</li> <li>• определение индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями. Знание основных принципов, методов и факторов ее регуляции</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Экспертная оценка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устного ответа</li> <li>• выполнение практических заданий, дополнительной (самостоятельной) работы с рекомендованными источниками</li> </ul> |

**Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:**  
 Овладения техникой спортивных игр по одному из избранных видов.  
 Повышения аэробной выносливости с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).  
 Овладения системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

**Экспертная оценка:**

- участия в соревнованиях в составе команд.

**Приложения**

**Оценка уровня физических способностей студентов**

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

|  |  |                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | перекладин<br>е из вися<br>лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

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

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения.**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен  
продemonстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины  
«Физическая культура»:**

|      | <b>Коды формируемых компетенций и результатов обучения</b>                                                                                                                         | <b>Критерии оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Формы и методы контроля</b>                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;                                       | <p><b>Перечень критериев оценки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б.</li> <li>- умение решать практические задачи 20 б.</li> <li>- формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б.</li> <li>- грамотное, логическое изложение ответа 10 б.</li> <li>- качественное внешнее оформление 10 б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки докладов, проекта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сформулировать цель и задачи работы 9 б.</li> <li>- Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б.</li> <li>- Полнота и логичность раскрытия темы 9 б.</li> <li>- Степень самостоятельности мышления 9 б.</li> <li>- Корректность выводов – 8 б.</li> <li>- Реальная новизна работы -8 б.</li> <li>- Трудоемкость работы 14 б.</li> <li>- Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б.</li> <li>- Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б.</li> <li>- Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p> | оценка уровня физической подготовленности; наличие наградных дипломов и грамот; |
| ПК 2 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | <p><b>Перечень критериев оценки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б.</li> <li>- умение решать практические задачи 20 б.</li> <li>- формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б.</li> <li>- грамотное, логическое изложение ответа 10 б.</li> <li>- качественное внешнее оформление 10 б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки докладов, проекта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сформулировать цель и задачи работы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | оценка уровня физической подготовленности                                       |

|      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                        | <p>9 б.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б.</li> <li>- Полнота и логичность раскрытия темы 9 б.</li> <li>- Степень самостоятельности мышления 9 б.</li> <li>- Корректность выводов – 8 б.</li> <li>- Реальная новизна работы -8 б.</li> <li>- Трудоемкость работы 14 б.</li> <li>- Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б.</li> <li>- Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б.</li> <li>- Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |
| ПК 3 | <p>Владение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> | <p><b>Перечень критериев оценки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б.</li> <li>- умение решать практические задачи 20 б.</li> <li>- формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б.</li> <li>- грамотное, логическое изложение ответа 10 б.</li> <li>- качественное внешнее оформление 10 б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки докладов, проекта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сформулировать цель и задачи работы 9 б.</li> <li>- Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б.</li> <li>- Полнота и логичность раскрытия темы 9 б.</li> <li>- Степень самостоятельности мышления 9 б.</li> <li>- Корректность выводов – 8 б.</li> <li>- Реальная новизна работы -8 б.</li> <li>- Трудоемкость работы 14 б.</li> <li>- Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б.</li> <li>- Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б.</li> <li>- Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на</li> </ul> | <p>оценка уровня физической подготовленности</p> |

|      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                    | <p>критику, готовность к дискуссии) 14 б.<br/>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки практической работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение анализировать задачу и выделять её составные части 20 б.</li> <li>умение реализовать составленный план 20 б.</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью преподавателя) 20 б.</li> <li>- защита практической работы 20 б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
| ПК 4 | <p>Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> | <p><b>Перечень критериев оценки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б.</li> <li>- умение решать практические задачи 20 б.</li> <li>- формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б.</li> <li>- грамотное, логическое изложение ответа 10 б.</li> <li>- качественное внешнее оформление 10б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки докладов, проекта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сформулировать цель и задачи работы 9 б.</li> <li>- Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б.</li> <li>- Полнота и логичность раскрытия темы 9 б.</li> <li>- Степень самостоятельности мышления 9 б.</li> <li>- Корректность выводов – 8 б.</li> <li>- Реальная новизна работы -8 б.</li> <li>- Трудоемкость работы 14 б.</li> <li>- Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б.</li> <li>- Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б.</li> <li>- Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б.</li> </ul> <p>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки практической работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение анализировать задачу и выделять её</li> </ul> | -оценка уровня физической подготовленности |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>составные части 20 б.</p> <p>умение реализовать составленный план 20 б.</p> <p>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью преподавателя) 20 б.</p> <p>- защита практической работы 20 б.</p> <p>Итого:100 б.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        |
| ПК 5 | <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p><b>Перечень критериев оценки</b></p> <p>- глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б.</p> <p>- умение решать практические задачи 20 б.</p> <p>- формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б.</p> <p>- грамотное, логическое изложение ответа 10 б.</p> <p>- качественное внешнее оформление 10 б.</p> <p>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки докладов, проекта:</b></p> <p>- умение сформулировать цель и задачи работы 9 б.</p> <p>- Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б.</p> <p>- Полнота и логичность раскрытия темы 9 б.</p> <p>- Степень самостоятельности мышления 9 б.</p> <p>- Корректность выводов – 8 б.</p> <p>- Реальная новизна работы -8 б.</p> <p>- Трудоемкость работы 14 б.</p> <p>- Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б.</p> <p>- Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б.</p> <p>- Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б.</p> <p>Итого:100 б.</p> <p><b>Перечень критериев оценки практической работы:</b></p> <p>- умение анализировать задачу и выделять её составные части 20 б.</p> <p>умение реализовать составленный план 20 б.</p> <p>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью преподавателя) 20 б.</p> <p>- защита практической работы</p> | <p>-собеседование</p> <p>-оценка уровня физической подготовленности;</p> <p>-опрос</p> |

|  |  |                       |  |
|--|--|-----------------------|--|
|  |  | 20 б.<br>Итого:100 б. |  |
|--|--|-----------------------|--|

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент<br>результативности<br>(правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                      |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                     | балл (отметка)                                                | вербальный аналог    |
| 90 ÷ 100                                            | 5                                                             | отлично              |
| 80 ÷ 89                                             | 4                                                             | хорошо               |
| 70 ÷ 79                                             | 3                                                             | удовлетворительно    |
| менее 70                                            | 2                                                             | не удовлетворительно |

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка освоенных студентами профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.

Форма ответа для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере и т.п.). При необходимости рекомендуется предусмотреть для них увеличение времени на подготовку к зачетам и экзаменам, а также предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете/экзамене.

**Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Шилкинский многопрофильный лицей»**

«Утверждаю»  
Зам директора по УМР  
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»  
Н.В.Алексеева

«1» июня 2022 г.

**Комплект  
оценочных средств  
по дисциплине  
УД. 06 Физическая культура  
(Адаптированная)**

по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер

Шилка, 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

**Разработчики:**

ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»  
Щербинина Е.Л., преподаватель физической культуры

Одобрено на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 10 от 1 июня 2022 г  
Председатель МК: Семенова И.В.

## **Содержание**

1. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств
2. Контрольно – оценочные средства
  - 2.1 Задания для текущего контроля
  - 2.2. Перечень заданий для промежуточного контроля

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

В результате освоения учебной дисциплины « Физическая культура» студент должен обладать предусмотренными ФГОС для профессий естественно-научного профиля следующими умениями, знаниями, навыками и общими компетенциями:

### ***Личностными:***

- Л1** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию, двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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;
- Л5** формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- Л6** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л7** способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- Л8** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л9** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Л10** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л11** умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л12** патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

### ***Метапредметными:***

- М1** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- М2** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М3** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М4** 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;

**М5** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**М6** 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;

**Предметными:**

**П1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**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** использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В адаптированную программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих. (ППКРС).

| Шифр комп. | Наименование компетенций                                                                            | Дескрипторы (показатели сформированности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Умения                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01      | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах.<br>Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач в профессиональной деятельности<br>Определение этапов решения задачи.<br>Определение потребности в информации<br>Осуществление эффективного поиска.<br>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.<br>Разработка детального | Распознавать задачу и/или проблему в профессионально м и/или социальном контексте;<br>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;<br>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;<br>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.<br>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;<br>Методы работы в |

|      |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                               | <p>плана действий</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>                                                                                                                                                                       | <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>                                    | <p>профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>                                  |
| ОК 2 | <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> | <p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p> | <p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p> | <p>Номенклатура информационных источников</p> <p>применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p> |
| ОК 3 | <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и</p>                                                             | <p>Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p>                                                                                                                                     |

|      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | личностное развитие.                                                                                                              | Применение современной научной профессиональной терминологии<br>Определение траектории профессионального развития и самообразования                   | профессиональной деятельности<br>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития                                    | Современная научная и профессиональная терминология<br>Возможные траектории профессионального развития и самообразования                     |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                               | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач<br>Планирование профессиональной деятельности                                        | Организовывать работу коллектива и команды<br>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                               | Психология коллектива<br>Психология личности<br>Основы проектной деятельности                                                                |
| ОК 5 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке<br>Проявление толерантности в рабочем коллективе | Излагать свои мысли на государственном языке<br>Оформлять документы                                                                 | Особенности социального и культурного контекста<br>Правила оформления документов.                                                            |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.           | Понимать значимость своей профессии (специальности)<br>Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.                                   | Описывать значимость своей профессии<br>Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)           | Сущность гражданско-патриотической позиции<br>Общечеловеческие ценности<br>Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности |
| ОК 9 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.                                                           | Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности                                            | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач<br>Использовать современное программное обеспечение | Современные средства и устройства информатизации<br>Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности          |

## 1.2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

### 1.2.1. Формы промежуточной аттестации ОПОП при освоении адаптированной программы дисциплины

| Наименование дисциплины | Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1                       | 2                                                   |
| Физкультура             | Дифференцированный зачет                            |

### 1.2.2 Организация контроля и оценки освоения адаптированной программы дисциплины

Система контроля и оценки освоения программы дисциплины согласно требованиям нормативно-технической документации» включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль оценивает сформированность элементов компетенций (практического опыта, умений, знаний) по одной определенной теме (разделу) в процессе ее изучения.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы текущего контроля знаний:

- выполнение и защита лабораторно-практических работ в рамках практических занятий;
- выполнение контрольных работ.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности (степень сформированности результатов).

При проведении промежуточной аттестации уровень подготовки обучающихся оценивается, как среднеарифметическая оценка контрольных точек (заданий), указанных в комплекте оценочных средств)

Итоговый контроль проходит в форме дифференцированного зачета.

### 2.1 Задания для текущего контроля умений, знаний по УД:

| № заданий  | Знать: <u>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задание 1. | <p><b>1. Измерить длину тела можно с помощью:</b></p> <p>А) секундомера<br/>Б) ростомера<br/>В) динамометра</p> <p><b>2. Что такое физическое развитие?</b></p> <p>А) Уровень, антропометрических показателей (рост, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)<br/>Б) Мышцы, которыми человек может управлять<br/>В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)</p> <p><b>3. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:</b></p> <p>А) Состояние полного физического, душевного и социального</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>благополучия</p> <p>Б) Отсутствие болезни.</p> <p>В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.</p> <p><b>4. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:</b></p> <p>а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;</p> <p>б) упражнения, способствующие снижению веса тела;</p> <p>в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;</p> <p>г) упражнения, способствующие повышению скорости движений.</p> <p><b>5. Что понимается под термином «средства физической культуры»:</b></p> <p>а) лекарственные средства, санитарные нормы;</p> <p>б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;</p> <p>в) медицинское обследование, санатории, курорты,</p> <p>г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.</p> <p><b>6. При развитии гибкости следует стремиться к:</b></p> <p>а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;</p> <p>б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;</p> <p>в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;</p> <p>г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.</p> <p><b>7. Под физическим развитием понимается:</b></p> <p>а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;</p> <p>б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;</p> <p>в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;</p> <p>г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.</p> <p><b>8. Индивидуальное развитие организма обозначается как:</b></p> <p>а) генезис;</p> <p>б) онтогенез;</p> <p>в) филогенез;</p> <p>г) воспитание.</p> <p><b>9. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?</b></p> <p>а) 90/60;</p> <p>б) 120/70;</p> <p>в) 140/90;</p> <p>г) 200/100.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задание 2. | <p><b>Тестовые задания с альтернативным ответом (да, нет)</b></p> <p>1.1. Человек здоровый – бодр, жизнерадостен, работоспособен, противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p>1.2. Наиболее устойчивый вид передвижения человека – бег.</p> <p>1.3. Закаливающие водные процедуры включают душ, обтирание, обливание, купание.</p> |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1.4. К физическим упражнениям, развивающим равновесие и координацию, относятся: движение по бревну, прыжки через препятствия, бег в гору и с горы, ходьба боком и спиной вперед.</p> <p>1.5. Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега одинакова.</p> <p>2.1. Низкая работоспособность – это когда человек медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.</p> <p>2.2. Возможности дыхательной системы определяет жизненная емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление, экскурсия грудной клетки.</p> <p>2.3. Индекс Руффье характеризует работу способность организма человека.</p> <p>2.4. Уроки физической культуры и тренировочные занятия подразделяют на подготовительную (или вводную) и заключительную части.</p> <p>2.5. Тестирование физической подготовленности ничем не отличается от выполнения обычных физических упражнений.</p> <p>3.1. Чтобы дальше прыгнуть в длину с места, надо оттолкнуться двумя ногами.</p> <p>3.2. Скорость реакции можно развивать с помощью подвижных и спортивных игр.</p> <p>3.3. Выносливость, сила, быстрота, ловкость определяют функциональную подготовленность человека.</p> <p>3.4. Гибкость активная, когда движение выполняется с помощью отягощений.</p> <p>3.5. В число основных показателей физического развития входят вес, окружность грудной клетки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, рост.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № заданий | <u>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Задание   | <p><b>1. Утренняя гимнастика – это..:</b></p> <p>А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.</p> <p>Б) Метод быстрого просыпания</p> <p>В) Один из методов похудения</p> <p><b>2. Вид спорта, где больше проявляется гибкость :</b></p> <p>А) Хоккей</p> <p>Б) Баскетбол</p> <p>В) Фигурное катание</p> <p><b>3. С какой целью планируют режим дня:</b></p> <p>А) С целью организации рационального режима питания</p> <p>Б) С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма</p> <p>В) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.</p> <p>Г) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений</p> <p><b>4. Главной причиной нарушения осанки является:</b></p> <p>а) привычка к определенным позам;</p> <p>б) слабость мышц;</p> <p>в) отсутствие движений во время школьных уроков;</p> <p>г) ношение сумки, портфеля на одном плече.</p> <p><b>5. Основные источники энергии для организма:</b></p> <p>а) белки, витамины;</p> <p>б) углеводы, жиры;</p> <p>в) углеводы, минеральные элементы;</p> <p>г) белки, жиры.</p> <p><b>6. Сущность соревновательного метода состоит:</b></p> <p>а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;</p> <p>б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;</p> <p>в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;</p> <p>г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.</p> <p><b>7. Отличительным признаком физической культуры не является?</b></p> <p>а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;</p> <p>б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;</p> <p>в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;</p> <p>г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.</p> <p><b>8. К составным частям здоровья относится ?</b></p> <p>а) Гиподинамия;</p> <p>б) Закаливание;</p> <p>в) Методы контроля за функциональным состоянием;</p> <p>г) Выносливость</p> <p><b>9. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...</b></p> <p>а) двигательный режим.</p> <p>б) рациональное питание.</p> <p>в) личная и общественная гигиена.</p> <p>г) закаливание организма</p> <p><b>10. Какие факторы обеспечивают здоровье человека?</b></p> |

- а) Образ жизни людей; состояние окружающей среды; материальные факторы; деятельность учреждений образования
- б) Условия жизни людей; состояние флоры и фауны; деятельность учреждений образования и лесного хозяйства
- в) Условия и образ жизни людей; состояние окружающей среды; генетические факторы; деятельность учреждений здравоохранения
- г) Условия и образ жизни людей; географические факторы; генетические факторы; деятельность учреждений МЧС

**11. Каковы три категории образа жизни человека?**

- а) Уровень подготовленности, качество питания, стиль жизни
- б) Уровень жизни, качество питания, стиль одежды
- в) Образ жизни, качество жизни, смысл жизни
- г) Уровень жизни, качество жизни, стиль жизни

**12. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) подготовки к профессиональной деятельности.
- в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- г) подготовки к спортивной деятельности.

**13. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) подготовки к профессиональной деятельности.
- в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- г) подготовки к спортивной деятельности.

**14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) подготовки к профессиональной деятельности.
- в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- г) подготовки к спортивной деятельности.

**15. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой ...**

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № заданий  | <p><b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Задание 1. | <p><b>1. Что такое закаливание?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Переохлаждение или перегрев организма</li> <li>Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям</li> <li>В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики</li> </ul> <p><b>2. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Ходьбу</li> <li>Б) Наклоны</li> <li>В) Бег на длинную дистанцию</li> </ul> <p><b>3. В какой профессии больше проявляется физическое качество «ловкость»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Инженер</li> <li>Б) Бухгалтер</li> <li>В) Кондитер</li> </ul> <p><b>4. При развитии гибкости следует стремиться к:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах</li> <li>Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах</li> <li>В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.</li> </ul> <p><b>5. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) при переломах плечевой и бедренной кисти;</li> <li>б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;</li> <li>в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;</li> <li>г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.</li> </ul> <p><b>6. Под здоровым образом жизни понимается:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача,</li> </ul> <p><b>11. Какие цивилизованное отношение к природе;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>в) <i>Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;</i></li> <li>г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.</li> </ul> <p><b>7. Гиподинамия – это..</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;</li> <li>б) <i>Недостаточная физическая активность;</i></li> <li>в) Расстройство вестибулярного аппарата;</li> <li>г) Расстройство функции движения.</li> </ul> <p><b>8. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепления и восстановления здоровья человека называется ...</b></p> <p><b>9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма</li> <li>б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии</li> <li>в) тип социальной практики физического воспитания, включающий</li> </ul> |

теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни  
г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

**10. Назовите основные средства физической реабилитации:**

- а) Лечебная физическая культура;
- б) Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
- в) Активные, пассивные, психорегулирующие;
- г) Циклические упражнения и виды спорта.

**задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?**

- а) Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
- б) Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
- в) Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
- г) Спортивное совершенство.

**12. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:**

- а) содержание;
- б) форма
- в) техника
- г) гигиена

**13. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.**

- 1) Деятельность учреждений здравоохранения.
  - 2) Наследственности.
  - 3) Состояние окружающей среды.
  - 4) Условия и образ жизни.
- а) 1, 2, 3, 4.
  - б) 2, 4, 1, 3.
  - в) 4, 3, 2, 1.
  - г) 3, 1, 4, 2.

**14. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна....**

- а) для физкультурного движения;
- б) для общеприкладного направления;
- в) для спортивного направления;
- г) для рекреационного направления.

**15. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна....**

- а) для физкультурного движения;
- б) для общеприкладного направления;
- в) для спортивного направления;
- г) для рекреационного направления.

**16. К элементам здоровья, формируемых здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни относятся:**

- а) Уровень и гармоничность физического развития; функциональное состояние организма; уровень иммунной защиты и неспецифической

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>устойчивости организма; отсутствие того или иного заболевания; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок</p> <p>б) Гармоничность физического развития; физиологическое состояние организма; уровень иммунной защиты; наличие того или иного заболевания; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок</p> <p>в) Уровень физического развития; уровень психического развития; уровень устойчивости организма к заболеваниям; уровень мотивационных установок</p> <p>г) Уровень и гармоничность физического развития; психическое состояние организма; неустойчивый уровень иммунной защиты; отсутствие морально-волевых и ценностно-мотивационных установок</p> <p><b>17. К элементам здоровья, формируемых здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни относятся:</b></p> <p>а) Уровень и гармоничность физического развития; функциональное состояние организма; уровень иммунной защиты и неспецифической устойчивости организма; отсутствие того или иного заболевания; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок</p> <p>б) Гармоничность физического развития; физиологическое состояние организма; уровень иммунной защиты; наличие того или иного заболевания; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок</p> <p>в) Уровень физического развития; уровень психического развития; уровень устойчивости организма к заболеваниям; уровень мотивационных установок</p> <p>г) Уровень и гармоничность физического развития; психическое состояние организма; неустойчивый уровень иммунной защиты; отсутствие морально-волевых и ценностно-мотивационных установок</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Критерии оценки:

Оценка 5 – 80-100 % правильных ответов

Оценка 4 – 80- 60% правильных ответов

Оценка 3 – 50% и менее правильных ответов

| № заданий  | Уметь: <u>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</u> |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задание 1. | Бег 3000 м (мин, с) юноши<br>Бег 2000 м.(мин, с) девушки                                                                                        |
| Задание 2. | Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                     |
| Задание 3. | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                 |

#### Критерии оценки:

1.Бег 3000 м (мин, с) юноши

Бег 2000 м.(мин, с) девушки

| оценка  | <u>5</u>     | <u>4</u>     | <u>3</u>    |
|---------|--------------|--------------|-------------|
| Юноши   | <u>12,30</u> | <u>14,00</u> | <u>б/вр</u> |
| Девушки | 11,00        | 13,00        | б/вр        |

2. Прыжок в длину с места (см)

|         |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|
| Оценка  | 5   | 4   | 3   |
| Юноши   | 230 | 210 | 190 |
| Девушки | 190 | 175 | 160 |

3. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)

|         |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|
| Оценка  | 5   | 4   | 3   |
| Юноши   | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Девушки | 8,4 | 9,3 | 9,7 |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № заданий  | Уметь: <u>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Задание 1. | <p><b>Волейбол</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> |
| Задание 2. | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>                                                                               |
| Задание 3. | <p><b>Футбол</b></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>                                                                                                             |
|            | <p>Выполнить элементы судейства соревнований;<br/>организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.<br/>1.1 партию в волейболе, 1 тайм в баскетболе и футболе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Критерии оценки: «5»- студент умеет:**

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

«4»- студент

– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

– допускает незначительные ошибки в подборе средств;

– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

«3»- Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

«2»- студент не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

| № заданий  | Уметь: <u>использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задание 1. | - варианты техники приема и передач мяча:<br>- варианты подач мяча ( нижняя и верхняя прямая)<br>варианты нападающего ударов через сетку:<br>варианты блокирования нападающих ударов(одиночное, парное), страховка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Задание 2. | -варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника;<br>-различными способами в движение и на месте<br>варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)<br>- варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитников(бросок двумя руками от груди и сверху)<br>1) на точность и быстроту;<br>2) в движение одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из под щита<br>3) штрафные броски;<br>4) дистанционные броски.<br>- действие против игрока без мяча;<br>-действия против игрока с мячом;<br>-индивидуальные действия; |
| Задание 3. | провести комплекс развивающих упражнений (самостоятельно составленный) сверстникам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Задание 4. | -Удар внутренней стороны стопы<br>- ведения мяча<br>- удар головой по мячу<br>Отбор мяча<br>Остановка мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### Критерии оценки

«5»Движение или отдельные его элементы выполнены правильно. С соблюдением всех требований. Без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно. С отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

«4»При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«3»Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«2» Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## **2.2. Перечень заданий для промежуточного контроля умений, знаний по УД:**

**Знать:**

### **1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- 1) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- 2) совершенствовании природных, физических свойств людей
- 3) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

### **2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- 1) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- 2) виды гимнастики, спорта, игр
- 3) обеспечение безопасности жизнедеятельности

### **3. Под физическим развитием понимается:**

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- 2) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- 3) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

### **«Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- 1) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- 2) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- 3) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

### **«Что называется осанкой человека?**

- 1) вертикальное положение тела человека;
- 2) формы позвоночника;
- 3) привычная поза человека в вертикальном положении.

### **«Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- 1) частота сердечных сокращений;
- 2) крепкий сон;
- 3) аппетит

### **«С какой целью планируют режим дня?**

- 1) с целью организации рационального режима питания;
- 2) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

3)с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

**Каковы причины нарушения осанки?**

- привычка держать голову прямо;
- привычка к неправильным позам;
- слабая мускулатура

**Физическими упражнениями принято называть:**

- определенным образом организованные двигательные действия;
- движения, способствующие повышению работоспособности;
- действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

**Основным специфическим средством физического воспитания является:**

- физическое упражнение;
- соблюдение режима дня;
- закаливание

**Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**

- через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- пить минеральную воду

**Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- силовых упражнений;
- скоростных упражнений;
- упражнений на координацию

**Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

двигательный режим;

рациональное питание;

личная и общественная гигиена

**14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**

1) 120 - 130 уд/мин;

2) 40 - 50 уд/мин

3) 70 - 80 уд/мин

**Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?**

1) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;

2) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;

3) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

**Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**

90 уд/мин

150 уд/мин

180 уд/мин

**Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

беспокойный сон;

жизнерадостное настроение;

вялость, постоянное желание спать

**Что является субъективным показателем состояния здоровья?**

жизненная емкость легких;

хорошее самочувствие;

частота сердечных сокращений

**Что необходимо сделать при ушибах?**

- 
- 
- наложить стерильную повязку;
- 
- наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- 
- массировать место ушиба.
- 

**(Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

- 
- сохранение и укрепление здоровья;
- 
- развитие физических качеств человека;
- 
- поддержание высокой работоспособности людей.
- 

**Что означает принцип закаливания - систематичность?**

- 
- принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- 
- принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- 
- принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
- 

**Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- 
- правила соревнований;
- 
- программа соревнований;
- 
- положение соревнований
- 

**. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?**

- 
- учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- 
- выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- 
- такова традиция
- 

**· Каким должен быть вдох и выдох?**

·

более продолжительный вдох по отношению к выдоху;

одинаковыми по продолжительности;

более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

**! Каков один из принципов закаливания?**

постепенность;

решительность;

однообразие.

**! Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;

легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

**! Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

затылком, ягодицами, пятками;

затылком, спиной, пятками;

**! Личная гигиена включает в себя:**

уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

**! Основную часть урока рекомендуется начинать с...**

разучивания координационно-сложных действий;

закрепления сформированных навыков;

совершенствования гибкости

**30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**

- 1 - прыжки и бег;
- 2 - потягивание;
- 3 - упражнения для мышц ног;
- 4 - упражнения для мышц туловища;
- 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

1, 2, 3, 4, 6, 5

3, 5, 1, 4, 2, 6

2, 5, 4, 3, 1, 6

**31. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**32. Результатом физической подготовки является:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**33. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

**34. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

**35. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

**36. К циклическим видам спорта относятся....:**

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

**37. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**38. Главной причиной нарушения осанки является:**

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**39. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**40. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

**41. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

А) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

**42. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

А) НХЛ;

Б) НБА;

В) МОК;

Г) УЕФА.

**44. Что определяет техника безопасности?**

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**45. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**46. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

**47. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

**48. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

**49. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

**50. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2016 года?**

- А) Рио Дежанейро (Бразилия);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

**51. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Упражнения «на выносливость». | А) 01.5;<br>Б) 3,5; |
| Дыхательные упражнения.       | В) 2, 6;            |
| Силовые упражнения.           | Г) 3,4.5.           |
| Скоростные упражнения.        |                     |
| Упражнения «на гибкость».     |                     |
| Упражнения «на внимание».     |                     |

**52. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в**

**одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

**53. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

**54. Что такое адаптация?**

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**55. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
Б) 70-90;
2. 75-85;  
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 56-60, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранный слово впишите в бланке заданий.

**56.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_**

**57.Временное снижение работоспособности принято называть\_\_\_\_\_**

**58.Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются\_\_\_\_\_**

**59.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как\_\_\_\_\_**

**60.Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются \_\_\_\_\_**

**Критерии оценки:**

Оценка 5 – 80-100 % правильных ответов

Оценка 4 – 80- 60% правильных ответов

Оценка 3 – 50% и менее правильных ответов

**Уметь: использовать приобретенные умения в практической деятельности:**

1. Бег 30 м, с
2. Челночный бег 3×10 м, с
3. Прыжки в длину с места, см
4. 6-минутный бег,м
5. Наклон вперед из положения стоя, см
6. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

| №<br>п/п | Физиче<br>ские<br>способн<br>ости | Контрольно<br>е<br>упражнение<br>(тест)                                                                                                                                 | Оценка               |                        |                      |                      |                                |                      |
|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|
|          |                                   |                                                                                                                                                                         | Юноши                |                        |                      | Девушки              |                                |                      |
|          |                                   |                                                                                                                                                                         | 5                    | 4                      | 3                    | 5                    | 4                              | 3                    |
| 1        | Скоростн<br>ые                    | Бег<br>30 м, с                                                                                                                                                          | 4,4 и<br>выше<br>4,3 | 5,1–4,8<br><br>5,0–4,7 | 5,2 и<br>ниже<br>5,2 | 4,8 и<br>выше<br>4,8 | 5,9–5,3<br><br>5,9–5,3         | 6,1 и<br>ниже<br>6,1 |
| 2        | Координ<br>ационн<br>ые           | Челночный<br>бег<br>3×10 м, с                                                                                                                                           | 7,3 и<br>выше<br>7,2 | 8,0–7,7<br><br>7,9–7,5 | 8,2 и<br>ниже<br>8,1 | 8,4 и<br>выше<br>8,4 | 9,3–8,7<br><br>9,3–8,7         | 9,7 и<br>ниже<br>9,6 |
| 3        | Скорост<br>но-<br>силовые         | Прыжки в<br>длину с<br>места, см                                                                                                                                        | 230 и<br>выше<br>240 | 195–210<br><br>205–220 | 180 и<br>ниже<br>190 | 210 и<br>выше<br>210 | 170–<br>190<br><br>170–<br>190 | 160 и<br>ниже<br>160 |
| 4        | Выносл<br>ивость                  | 6-минутный<br>бег, м                                                                                                                                                    | -                    | -                      | -                    | -                    | -                              | -                    |
| 5        | Гибкост<br>ь                      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см                                                                                                                            | 15 и<br>выше<br>15   | 9–12<br><br>9–12       | 5 и<br>ниже<br>5     | 20 и<br>выше<br>20   | 12–14<br><br>12–14             | 7 и ниже<br>7        |
| 6        | Силовы<br>е                       | Подтягивани<br>е: на<br>высокой<br>перекладине<br>из виса, кол-<br>во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине<br>из виса<br>лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) | 11 и<br>выше<br>12   | 8–9<br><br>9–10        | 4 и<br>ниже<br>4     | 18 и<br>выше<br>18   | 13–15<br><br>13–15             | 6 и ниже<br>6        |

#### Темы для устного опроса:

1. Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения
3. Движение, как биологическая основа жизнедеятельности человека
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
5. Работа с позвоночником — путь к оздоровлению всего организма
6. Здоровый образ жизни. Система закаливания
7. Использование средств физической культуры в целях рекреации
8. Социальные потребности как фактор возникновения и развития физической культуры
9. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.  
Восстановление.
10. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
12. ОФП и реабилитация после физических упражнений

13. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
14. ЛФК (лечебная физическая культура) при бронхиальной астме с приступами
15. Влияние физических упражнений на кровь и систему кровообращения
16. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
17. Современный спорт, олимпийское движение в системе международных отношений
18. Методика восстановления спортсменов после больших тренировочных нагрузок в подготовительном периоде
19. Лечебная физическая культура, как средство профилактики заболеваний и восстановления
20. Физическая культура при избыточной массе тела
21. Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного человека
22. История возникновения и развития Олимпийских игр.
23. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
25. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
29. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
30. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
32. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
33. Бег, как средство укрепления здоровья.
34. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
35. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон
36. Формирование двигательных умений и навыков.
37. Основы спортивной тренировки.
38. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
39. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
40. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
41. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
42. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
43. Виды массажа
44. Виды физических нагрузок, их интенсивность
45. Влияние физических упражнений на мышцы
46. Закаливание
47. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
48. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
49. Общая физическая подготовка: цели и задачи
50. Организация физического воспитания
51. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
52. Питание спортсменов

53. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
54. Развитие быстроты
55. Развитие двигательных способностей
56. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
57. Развитие силы и мышц
58. Утренняя гигиеническая гимнастика
59. Физическая культура и физическое воспитание
60. Физическое воспитание в семье

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и/или экзаменов. Форма ответа для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменно на бумаге, письменно на компьютере и т.п.). При необходимости рекомендуется предусмотреть для них увеличение времени на подготовку к зачетам и экзаменам, а также предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете/экзамене. Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. Для этого используется рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

Для проведения промежуточной аттестации привлекаются другие специалисты. Это могут быть тьюторы, психологи (педагоги-психологи, специальные психологи), социальные педагоги (социальные работники), специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения, а также при необходимости сурдопедагоги, сурдопереводчики, тифлопедагоги, тифлосурдопереводчики.

## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. М., «Академия», 2020г.

### **Дополнительные источники:**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебник – М., «Просвещение», 2019г.
2. Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.: Учебник, М, «Просвещение», 2019г.

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ (НФП 2009)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Шулимова Евгения Рафаильевна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023