

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

23.02.01 Организация и управление на транспорте (по видам)

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01, Организация и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014, № 376; примерной образовательной программой.


Разработчики:

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 «13» мая 2024 г.

Председатель ЦМК  Гусакова А.Д.
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 23.02.01, Организация и управление на транспорте (по видам).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

| Код ОК | Умения | Знания |
|--------|--|--|
| ОК 8 | Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 336 |
| в том числе: | |
| – практические занятия | 168 |
| – самостоятельная работа | 168 |
| – промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Коды компетенций |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 14 | |
| Тема 1.1. Ходьба, бег, терренкур | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления. | 2 | ОК 8 |
| | 2. Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| | 3. Бег на средние, длинные дистанции. | 1 | |
| | 4. Специальные беговые упражнения. | 1 | |
| | 3 Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. | 1 | |
| | 7. Бег 1000, 2000 метров на результат. | 1 | |
| Тема 1.2. Прыжки | 1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места. | 1 | |
| | 2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия. | 1 | |
| | 3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. | 1 | |
| | 4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. | 1 | |
| Тема 1.3 Метание | 1. Метание малого мяча на дальность. | 1 | |
| | 2. Метание гранаты. | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|------|
| | 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров. | 1 | ОК 8 |
| | Самостоятельная работа: Основы здорового образа жизни. Изучение терминологии легкой атлетики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Дать определение выносливости как физическому качеству человека. | 17 | |
| Раздел 2. | Гимнастика | 20 | |
| Тема 2.1. Строевые упражнения | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении. | 2 | |
| | 2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. | 1 | |
| | 3. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны. | 1 | |
| Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой). | 1 | |
| | 2. ОРУ в парах. | 1 | |
| | 3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах. | 1 | |
| | 4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание | 1 | |
| | 5. Обучение техники лазания по канату. | 1 | |
| | 6. Упражнения на равновесие. | 1 | |
| Тема 2.3 Акробатические упражнения | 1. Группировки и перекаты. | 2 | |
| | 2. Кувырки вперед и назад. | 2 | |
| | 3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя. | 2 | |
| | 4. Комбинация из изученных элементов. | 2 | |
| | 5. Обучение технике прыжка через козла. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: | 17 | |

| | | | |
|--|--|-----------|------|
| | Значение физической культуры в жизни человека. Изучение гимнастической терминологии. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. Дать определению гибкости как физическому качеству человека. | | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | | |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 3. | Баскетбол | 16 | ОК 8 |
| Тема 3.1. Стойки. Перемещения | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. | 1 | |
| | 2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | |
| | 3. Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами. | 1 | |
| Тема 3.2. Передачи мяча | 1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | |
| | 2. Передачи и ловля мяча из-за головы. | 1 | |
| | 3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении. | 1 | |
| Тема 3.3. Ведения мяча | 1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении. | 1 | |
| | 2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой. | 1 | |
| Тема 3.4. Броски мяча | 1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | |
| | 2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника. | 2 | |
| Тема 3.5. Тактические действия | 1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении. | 2 | |
| | 2. Командные тактические действия в защите, нападении | 2 | |
| | 3. Учебная двухсторонняя игра. | 1 | |
| | Самостоятельная работа: Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать. | 16 | |

| | | | |
|--|--|-----------|------|
| | Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведение протокола соревнований. Этика соревновательной деятельности. | | |
| Раздел 4. | Волейбол | 16 | ОК 8 |
| Тема 4.1. Стойки и перемещения | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. | 1 | |
| | 2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок). | 1 | |
| Тема 4.2. Передачи мяча | 1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево. | 1 | |
| | 2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах. | 1 | |
| | 3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2. | 1 | |
| | 4. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2 | 1 | |
| Тема 4.4. Подачи мяча | 1. Выполнение верхней прямой подачи. | 1 | |
| | 2. Выполнение нижней прямой подачи. | 1 | |
| | 3. Выполнение атакующего удара. | 1 | |
| Тема 4.5. Тактические действия | 1. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | |
| | 2. Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 | |
| | 3. Командные тактические действия в защите. | 2 | |
| | 4. Командные тактические действия в нападении. | 1 | |
| | 5. Учебная двухсторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведения протокола соревнований. Оказание доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и ранах. | 16 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | | |
| 3 семестр | | | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|-----------|------|
| Раздел 5. | Легкая атлетика | 14 | ОК 8 |
| Тема 5.1. Ходьба, бег, терренкур | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. | 1 | |
| | 2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления. | 1 | |
| | 3. Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| | 4. Бег на средние, длинные дистанции. | 2 | |
| | 5. Специальные беговые упражнения. | 1 | |
| | 6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. | 1 | |
| | 7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 | |
| Тема 5.2 Прыжки | 1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов. | 1 | |
| | 2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия. | 1 | |
| Тема 5.3 Метание | 1. Метание малого мяча на дальность. | 1 | |
| | 2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров | 1 | |
| | 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Составление и выполнение общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров. Оздоровительная ходьба. Внешние и внутренние признаки утомления. | 17 | |
| Раздел 6. | Гимнастика | 20 | |
| Тема 6.1. Строевые упражнения | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 | ОК 8 |
| | 2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении. | 2 | |
| | 3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. | 1 | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| | 4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны. | 1 | |
| Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой). | 2 | |
| | 2. ОРУ в парах. | 1 | |
| | 3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах. | 2 | |
| Тема 6.3. Акробатические упражнения | 1. Музыкальная композиция упражнений на растягивание | 2 | |
| | 2. Обучение техники лазания по канату. | 2 | |
| | 3. Упражнения на равновесие. | 2 | |
| | 4. Группировки и перекаты. | 2 | |
| | 5. Обучение технике прыжка через козла. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов физических упражнений утренней гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности. Составление и выполнение комплексов из ритмической и атлетической гимнастики. | 17 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | | |

| | | | |
|----------------------------------|---|-----------|------|
| 4 семестр | | | |
| Раздел 7 | Баскетбол | 17 | |
| Тема 7.1. Стойки. Перемещения | 1. Техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. | 1 | ОК 8 |
| | 2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|-----------|--|
| Тема 7.2. Передачи мяча | 1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении. | 2 | |
| | 2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении. | 2 | |
| Тема 7.3. Ведения мяча | 1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении. | 2 | |
| | 2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 2 | |
| Тема 7.4 Броски мяча | 1. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника. | 2 | |
| Тема 7.5. Тактические действия | 1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении. | 3 | |
| | 2. Учебная двухсторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление, дозировку нагрузки для юношей и девушек. Дать определение быстроте как физическому качеству человека. | 17 | |
| Раздел 8. | Волейбол | 17 | |
| Тема 8.1. Стойки и перемещения | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. | 1 | |
| | 2. Основные стойки игрока. Перемещения различными способами | 1 | |
| Тема 8.2. Передачи мяча | 1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево. | 1 | |
| | 2. Передачи мяча в парах, тройках, в колоннах на месте и в движении. | 1 | |
| Тема 8.3 Приём мяча | 1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении. | 1 | |
| | 2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2 | 2 | |
| Тема 8.4. Подачи мяча | 1. Выполнение верхней прямой подачи. | 2 | |
| | 2. Выполнение атакующего удара. | 2 | |
| Тема 8.5. | 1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|------|
| Тактические действия | 2. Командные тактические действия в защите, нападении. | 2 | |
| | 3. Учебная двухсторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дать определение ловкости как физическому качеству человека. | 17 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | | |
| 5 семестр | | | |
| Раздел 9. | Легкая атлетика | 14 | |
| Тема 9.1. Ходьба, бег, терренкур | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. | 1 | ОК 8 |
| | 2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления. | 1 | |
| | 3. Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| | 4. Бег на средние, длинные дистанции. | 1 | |
| | 5. Специальные беговые упражнения. | 1 | |
| | 6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. | 1 | |
| | 7. Бег 1000, 2000 метров на результат. | 1 | |
| Тема 9.2. Прыжки | 1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места. | 1 | ОК 8 |
| | 2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия. | 1 | |
| | 3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. | 1 | |
| | 4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. | 1 | |
| Тема 9.3 Метание | 1. Метание малого мяча на дальность. | 1 | ОК 8 |
| | 2. Метание гранаты. | 1 | |
| | 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров. | 1 | |
| | Самостоятельная работа: Основные правила личной гигиены и их использовании в личной жизни. Дать определение здоровья человека. | 17 | |

| | | | |
|--|---|------------|------|
| | Оздоровительная ходьба. | | |
| Раздел 10. | Гимнастика | 20 | |
| Тема 10.1. Строевые упражнения | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 | ОК 8 |
| | 2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении. | 1 | |
| | 3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. | 1 | |
| | 4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны. | 1 | |
| Тема 10.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой). | 1 | |
| | 2. ОРУ в парах. | 1 | |
| | 3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах. | 1 | |
| | 4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание | 2 | |
| | 5. Обучение техники лазания по канату. | 1 | |
| | 6. Упражнения на равновесие. | 1 | |
| Тема 10.3 Акробатические упражнения | 1. Группировки и перекаты. | 1 | |
| | 2. Кувырки вперед и назад. | 2 | |
| | 3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя. | 2 | |
| | 4. Комбинация из изученных элементов. | 2 | |
| | 5. Обучение технике прыжка через козла. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Дать определение силе как физическому качеству человека. Физические упражнения для восстановления работоспособности. | 17 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | | |
| Всего: | | 336 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений: спортивный зал.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

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

Основная литература

1. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923>.
2. Федонов, Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>
3. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386> (дата обращения: 04.05.2023).

Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930> (дата обращения: 10.05.2023).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 10.05.2023)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 10.05.2023).

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Способность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к разным контекстам. Способность осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. Способность планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. Способность использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Способность использовать методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, заданий самостоятельной работы в соответствии с практическими заданиями.</p> <p>Промежуточный контроль в форме дифференцированных зачетов.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Способность работать и взаимодействовать в коллективе.</p> <p>Способность демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме.</p> <p>Способность использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | |
|--|---|--|

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
23.02.01 Организация и управление на транспорте (по видам)
Форма обучения очная

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ 04. «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014, № 376, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и):

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 13» мая 2024 г.

Председатель ЦМК _____ Гусакова А.Д.
подпись

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

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

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

| Код ОК | Код результата обучения ¹ | Наименование результата обучения ¹ |
|--------|--------------------------------------|--|
| ОК 8 | 31 | Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |
| | У1 | Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
|---|-------------------------|--|--|--------------------------|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Легкая атлетика | | | | |
| Ходьба, бег, терренкур | 31 | Способность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к разным контекстам. | Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-30, 1,3,5, семестры) | |
| | | Способность осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | | |
| | | Способность планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | | |
| Прыжки | | | | |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
|---|-------------------------|---|--|--|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Метания С.Р. к разделам 1 5 9 | У1 | Способность использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | | Дифференцированный зачет (п.6.1, п.6.3, п.6.5) |
| | | Способность использовать методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. | | |
| | | Способность работать и взаимодействовать в коллективе. | | |
| | | Способность демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме. | | |
| | | Способность использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | | |
| | | | | |
| Гимнастика | | | | |
| Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | | Способность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к разным контекстам. | Устный опрос (п.5.1, вопросы 1-30, 1,3, 5, семестры). | Дифференцированный зачет (п.6.1, п.6.3, п.6.5) |
| | | Способность осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | | |
| | | Способность планировать и реализовывать собственное | | |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
|---|-------------------------|---|--|--------------------------|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Акробатические упражнения С.Р. к разделам 2 6 10 | 31 | профессиональное и личностное развитие. | | |
| | | Способность использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности\ | | |
| | У1 | Способность использовать методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. | | |
| | | Способность работать и взаимодействовать в коллективе. | | |
| | | Способность демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме. | | |
| | | Способность использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | | |
| Баскетбол | | | | |
| Стойки. Перемещение Передачи мяча Ведение мяча | | Способность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к разным контекстам. | Устный опрос (п.5.1, вопросы 1-30, 2, 4 семестры) | |
| | | Способность осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для | | |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
|--|-------------------------|---|--|---|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Броска маяча Тактические действия С.Р. к разделам 3 7 | 31 | выполнения задач профессиональной деятельности. | | Дифференцированный зачет (п.6.2, п.6.4) |
| | | Способность планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | | |
| | | Способность использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | | |
| | | Способность использовать методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. | | |
| | У1 | Способность работать и взаимодействовать в коллективе. | | |
| | | Способность демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме. | | |
| | | Способность использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | | |
| | | | | |
| Волейбол | | | | |
| Стойки и перемещения Передачи мяча | 31 | Способность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к разным контекстам. | Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-30, 2,4 семестры) | |
| | | Способность осуществлять поиск, анализ и | | |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
|---|-------------------------|---|--|---|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Приём мяча | У1 | интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | | Дифференцированный зачет (п.6.2, п.6.4) |
| | | Способность планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | | |
| Поддачи мяча | | Способность использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности\ | | |
| Тактические действия | | Способность использовать методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. | | |
| | | Способность работать и взаимодействовать в коллективе. | | |
| С.Р. к разделам 4 8 | | Способность демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме. | | |
| | | Способность использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | | |

4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по дисциплине оценивается по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение, диспут, дискуссия)

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

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

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

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

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: реферат)

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами

анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

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

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

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания практических заданий.

5 баллов – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

4 балла – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 балла – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

2 балла – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, задания для самостоятельной работы, задания по выполнению практических упражнений).

| Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины |
|------------------------------------|---|
| «зачтено» / «отлично» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов. |
| «зачтено» / «хорошо» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения |

| | |
|---|---|
| | освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| «зачтено» / «удовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками. |
| «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов. |

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

Семестр 1

1. Какая организация руководит современным олимпийским движением.
2. Какая делегация открывает парад Олимпийских игр.
3. Что означает термин «Олимпиада».
4. Что является талисманом Олимпийских игр.
5. Временное снижение работоспособности принято называть.
6. Что является основными средствами физического воспитания.
7. Назовите лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя...
8. Назовите любые три основные физические качества.
9. Как в гимнастике называется положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата.
10. Как в гимнастике называется положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени.
11. Как в гимнастике обозначается прыжок со снаряда.
12. Как обозначается положение занимающихся на согнутых ногах.
13. Как называется в гимнастике умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.
14. Как в гимнастике называется дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами.
15. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых).
16. В какую зону в волейболе при переходе перемещается игрок, находящийся в 1-ой зоне.

17. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...
18. В каком направлении осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону.
19. Сколько секунд дается на подачу мяча в волейболе после свистка судьи.
20. Как начинается игра в баскетболе.
21. Сколько шагов в баскетболе считается «пробежкой».
22. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе.
23. Какая страна считается Родиной игры в футбол.
24. Кто из наших футбольных вратарей был лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча».
25. Какая длина дистанции марафонского бега.
26. Что понимается под закаливанием.
27. На что направлена физическая культура.
28. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме.
29. Какое самое высокое спортивное звание.
30. Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов.

Семестр 2

1. Как называется игра с мячом на воде.
2. Как называется борьба на руках.
3. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг за другом.
4. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу.
5. Как называется расстояние между стоящими в шеренге.
6. Как называется расстояние между стоящими в колонне.
7. Как называется удар по воротам за нарушение правил.
8. Какой инвентарь необходим для игры в лапту.
9. Что определяют по компасу.
10. Какой размер волейбольной площадки.
11. Назовите основные средства физического воспитания.
12. Назовите любых три упражнения в комплексе ГТО.
13. Что такое кросс.
14. При какой температуре на улице можно заниматься физкультурой.
15. Назовите два любых вида спортивного плавания.
16. До какого счета решающая партия в волейболе.
17. Назовите основные показатели физического развития человека.
18. Как называется привычная поза человека в вертикальном положении.
19. Что такое "дриблинг".
20. Одним из основных физических качеств является....
21. При какой температуре в спортивном зале можно заниматься физкультурой.
22. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции.
23. Засчитывается ли очко в волейболе, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля.
24. Из каких двух дисциплин состоит биатлон.
25. Что символизирует чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады.
26. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр.
27. Возможен ли в баскетболе исход игры «ничья».
28. Как называется площадка для бокса.

29. Начало дистанции – это «старт», а конец её...
 30. Какая страна считается Родиной игры в баскетбол.

Семестр 3

1. Назовите четыре любые вида упражнения, относящихся к легкой атлетике.
2. Что такое утомление.
3. Игрок какой зоны вводит мяч в игру в волейболе.
4. Как называется бег по пересеченной местности.
5. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.
6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе.
7. Назовите главную причину неправильной осанки.
8. Как называется вращательное перемещение в гимнастике через голову на поверхности.
9. Как называется гимнастика, где выполняются упражнения на снарядах.
10. Как называется гимнастика, где выполняются упражнения с предметами.
11. Назовите три любых гимнастических снаряда в спортивной гимнастике.
12. Какие физические двигательные качества вы знаете. (Назовите любых три).
13. Назовите три любых предмета художественной гимнастики.
14. В каком виде спорта прославились олимпийские чемпионки сестры Аверины.
15. Назовите три любых технических приемов в баскетболе.
16. Какие виды передвижений используют в баскетболе (назовите любые три).
17. Укажите размеры баскетбольной площадки.
18. Разновидностью какой спортивной игры является «стритбол».
19. Продолжительность игры в баскетбол.
20. В каком году Олимпийские игры состоялись в Москве.
21. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6-метровой линии засчитывается.
22. Назовите цвета Олимпийских колец.
23. Кто основатель современных олимпийских игр.
24. Дать определение физическому качеству ловкости.
25. Привычная поза человека в вертикальном положении называется...
26. Как принято называть временное снижение работоспособности.
27. Когда заканчивается игра в баскетболе.
28. Что означает «желтая карточка» в футболе.
29. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека.
30. К показателям физической подготовленности относятся (назовите любых три).

Семестр 4

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека.
2. Основными источниками энергии для организма являются...
3. Как называется малая активность человека.
4. Способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется ...
5. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений называется...
6. Какое двигательное качество позволяет человеку длительно совершать физическую работу практически не утомляясь называется...
7. К какому виду спорта относится бег на дальние дистанции.

8. Какой старт применяется при беге на длинные дистанции.
9. В баскетболе при ничейном счете предусматривают дополнительный период продолжительностью....
10. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы.
11. Как часто проходят Олимпийские игры.
12. Какое качество развивает гимнастика.
13. Символ Олимпийских игр.
14. Как называют людей, которые ныряют зимой в прорубь.
15. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции.
16. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше сигнала это...
17. Назовите два любых способа спортивного плавания.
18. Какие спортивные метательные снаряды вы знаете (назовите два любых).
19. В какой игре пользуются самым легким мячом.
20. Какой вид старта используется при беге на короткие дистанции.
21. Назовите основное средство физического воспитания.
22. Назовите основные показатели физического развития человека.
23. Как называется временное снижение работоспособности организма.
24. Какой континент символизирует кольцо желтого цвета в олимпийской эмблеме.
25. Из какой зоны в баскетболе засчитываются 2 очка при броске в корзину.
26. С чего начинается баскетбольная игра.
27. Дать определение физическому качеству гибкость.
28. Двигательное действие, доведенное до автоматизма, называется...
29. Чем характеризуется утомление.
30. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека.

Семестр 5.

1. Какое физическое качество используется при беге на длинные дистанции.
2. Что такое ЗОЖ.
3. Назовите главную причину нарушения осанки.
4. Какое физическое качество имеет главное значение для спринтера.
5. Назовите два любых внешних признака утомления организма человека.
6. Временное снижение работоспособности это....
7. Привычная поза человека в вертикальном положении это...
8. Как в переводе с английского звучит уличный баскетбол.
9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений называется...
10. Какой континент символизирует кольцо синего цвета в олимпийской эмблеме.
11. «Пробежка» в баскетбольной игре – это ...
12. Как называется в гимнастике положение дугой с опорой ногами и руками, и максимальным прогибом спины к опорной плоскости.
13. Для чего нужна разминка перед соревнованиями.
14. Стритбол – это разновидность какого вида спорта.
15. Как переводится слово «Волейбол».
16. Укажите правильную последовательность частей урока физкультуры (основная, заключительная, подготовительная).
17. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как....

18. Как называется положение тела в гимнастике, при котором ноги максимально разведены и касаются пола.
19. Дать определение физическому качеству силе.
20. Какое физическое качество имеет главное значение для спринтера.
21. Куда осуществляется приземление при прыжке в длину с разбега.
22. При каких ситуациях не засчитывается прыжок в длину.
23. Через какое плечо выполняется поворот кругом.
24. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране.
25. Назовите два любых показателя физического развития.
26. Дать определение физическому качеству быстрота.
27. Активный отдых — это.
28. Назовите основной показатель, характеризующий стадию развития организма.
29. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как....
30. Как называется пониженная двигательная активность человека.

5.2 Задания для самостоятельной работы.

1. Расскажите, что понимается под здоровым образом жизни.
2. Расскажите о связи между занятиями физической культурой и укреплением здоровья человека.
3. Расскажите о роли занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
4. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.
5. Дайте определение скоростным способностям человека.
6. Раскройте основные правила утренней гигиенической гимнастики и её необходимость для укрепления здоровья человека.
7. Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
8. Дайте характеристику выносливости – как физического качества человека.
9. Составьте комплекс специальных подводящих упражнений для развития выносливости.
10. Дайте характеристику гибкости – как физического качества человека.
11. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
12. Дайте характеристику силы как физического качества человека.
13. Составьте комплекс специальных упражнений для развития силы различных мышечных групп (по выбору).
14. Раскрыть общие правила организации самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Раскрыть общие правила организации самостоятельных занятий.
16. Расскажите основные правила игры в баскетбол.
17. Расскажите основные правила судейства игры.
18. Расскажите об основных правилах травматизма на занятиях физической культурой.
19. Расскажите и продемонстрируйте основные приёмы доврачебной помощи при ушибах, травмах и ранениях.
20. Покажите жестикаляцию судьи при различных нарушениях правил игры в баскетбол.
21. Раскройте представление о соревновательной деятельности.

22. Перечислите некоторые этические нормы поведения соперников в соревновательной деятельности.
23. Дайте характеристику быстроты как физического качества человека.
24. Расскажите основные правила игры в волейбол.
25. Расскажите правила судейства в волейболе.
26. Дайте характеристику ловкости как физического качества человека.
27. Покажите жесты судьи при разных нарушениях игры в волейбол.
28. Дайте определение работоспособности.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

6.1 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в I семестре.

| Контрольные упражнения | Девушки | | | Юноши | | |
|--|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Подтягивание на высокой перекладине - юноши | | | | 11 | 9 | 7 |
| Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз) | 17 | 13 | 10 | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз) | 15 | 13 | 10 | 20 | 18 | 15 |
| Прыжок в длину с места | 195 | 180 | 170 | 230 | 210 | 195 |
| Сгибание разгибания рук в упоре лежа | 12 | 10 | 8 | 20 | 17 | 15 |

6.2 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в II семестре.

| Контрольные упражнения | Девушки | | | Юноши | | |
|-----------------------------------|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Наклон вперед из положения стоя | 16 | 12 | 6 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 140 | 120 | 110 | 130 | 120 | 100 |
| Бросок набивного мяча, 1 кг | 520 | 500 | 450 | 700 | 670 | 600 |
| Челночный бег, 3x10 м | 8,4 | 8,8 | 9,5 | 7,3 | 7,8 | 8,2 |

6.3 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в III семестре.

| Контрольные упражнения | Девушки | | | Юноши | | |
|---|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Подтягивание на высокой перекладине - юноши | | | | 12 | 10 | 7 |
| | 22 | 17 | 13 | | | |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз) | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз) | 18 | 15 | 12 | 25 | 20 | 18 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 185 | 170 | 240 | 220 | 200 |
| Сгибание разгибания рук в упоре лежа | 15 | 12 | 10 | 25 | 20 | 17 |

6.4 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в 1У семестре.

| Контрольные упражнения | Девушки | | | Юноши | | |
|-----------------------------------|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Наклон вперед из положения стоя | 18 | 15 | 10 | 15 | 10 | 6 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 145 | 130 | 120 | 135 | 120 | 110 |
| Бросок набивного мяча, 1 кг | 550 | 520 | 500 | 750 | 700 | 650 |
| Челночный бег, 3x10 м | 8,3 | 8,7 | 9,3 | 7,2 | 7,7 | 8,0 |

6.5 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У семестре.

| Контрольные упражнения | Девушки | | | Юноши | | |
|--|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Подтягивание на высокой перекладине - юноши | | | | 13 | 11 | 8 |
| Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз) | 20 | 18 | 15 | 27 | 25 | 20 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 180 | 245 | 230 | 215 |
| Сгибание разгибания рук в упоре лежа | 15 | 12 | 10 | 25 | 20 | 17 |