

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»
(ЧПОУ «ПТЭИТ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «ПТЭИТ»
 В.М.Вазагов
«30»мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности

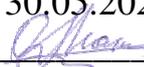
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Пятигорск, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (ЧПОУ «ПТЭИТ»)

Разработчик: Рагимов Самед Велихан оглы – преподаватель ЧПОУ «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА
отделением юридических дисциплин
Протокол №5 от 30.05.2022г.
Зав.отделением  Макаренко О.В.

СОГЛАСОВАНА
на заседании УМС
Пр. № 5 от 30.05.2022
 Шныров И.В.

Рецензенты:

Моногорова А.В. - преподаватель ЧПОУ «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	17
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Все учебные циклы и разделы реализуются для инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья в объемах ФГОС СПО.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся будет знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате освоения модуля обучающийся должен достичь следующих личностных результатов

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан

России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 14 Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>120</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>122</i>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социально-культурные основы	Всего часов по теме	74	
	Физическая культура, спорт и туризм: основные понятия	2	
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	4	2
	Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	4	
	Самостоятельная работа № 1: Изучение учебной литературы: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Физическая культура личности. 3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. 5. Ценности физической культуры. 6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 8. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 9. Краткая характеристика функциональных систем организма. 10. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. 11. Возрастные особенности развития. 12. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. 13. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, выработка, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление). 14. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.	64	2

	15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 16. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. 17. Составляющие здорового образа жизни. 18. Основные требования к его организации. 19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. 20. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Медико-биологические и психолого-педагогические основы	Всего часов по теме	30	1
	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4	3
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	4	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа.	4	
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	4	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.	2	
	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях.	2	
Самостоятельная работа № 2: Составление комплекса физических упражнений	8	3	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	32	
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	8	2
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	8	2
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	8	2
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	8	2
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.		

	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность		
Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры	Часов по теме:	8	
	Содержание		
	Практическое занятие № 17: Подвижные игры с основами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	4	5
	Практическое занятие № 18: Подвижные игры с основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	4	3
	Практическое занятие № 19: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.		
Всего:		144	

Курс 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социально-культурные основы	Всего часов по теме	54	
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	2	2
	Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	2	
	Самостоятельная работа № 1: Изучение учебной литературы: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Физическая культура личности. 3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. 5. Ценности физической культуры. 6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 8. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 9. Краткая характеристика функциональных систем организма.	50	2

	<p>10. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.</p> <p>11. Возрастные особенности развития.</p> <p>12. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.</p> <p>13. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, выработка, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление).</p> <p>14. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.</p> <p>15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</p> <p>16. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.</p> <p>17. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>18. Основные требования к его организации.</p> <p>19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.</p> <p>20. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>		
Тема 1.2. Медико-биологические и психолого-педагогические основы	Всего часов по теме	22	1
	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4	3
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа.	2	
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	4	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	4	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.	4	
	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	24	
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	4	2

Выполнение акробатических комбинаций.		
Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	4	2
Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	2
Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	2
Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	4	
Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2	
Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	2	
Всего	100	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, теннисные мячи и ракетки, мячи для футбола, гимнастические палки, скакалки, маты, коврики, шведские стенки, теннисные столы, тренажеры, гири, гантели, штанги, нестандартное оборудование, плакаты, стенды, спортивно-технические нормативы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва: КноРус, 2021. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). Учебное пособие: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2020. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4.
3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1.
4. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.
5. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.

Дополнительная литература:

1. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Министерство здравоохранения РФ. — Москва: Спорт, 2020. — 108 с. — ISBN 978-5-906839-77-0.
2. Педагогика физической культуры : учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2021. — 319 с. — ISBN 978-5-406-00760-0.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-03079-0.

Интернет ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - физкультура в СПО
2. <http://fizkultura-na5.ru/> - физкультура на 5

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся умеет использовать физическую культуру физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей .</p>	<p>Зачет. Дифференцированный зачет.</p> <p>Практическая проверка (практическое занятие, сдача контрольных нормативов).</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся формулирует роль физической культуры, здорового образа жизни в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Точно излагает значение профессионально-прикладной физической подготовки, основы здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Зачет. Дифференцированный зачет.</p> <p>Практическая проверка (практическое занятие, сдача контрольных нормативов).</p>

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»
(ЧПОУ «ПТЭИТ»)**


УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «ПТЭИТ»
 В.М.Вазагов
«30»мая 2022 г.

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г.Пятигорск, 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (ЧПОУ «ПТЭИТ»)

Разработчик: Рагимов Самед Велихан оглы – преподаватель ЧПОУ «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕН
отделением юридических дисциплин
Протокол №5 от 30.05.2022г.
Зав.отделением  Макаренко О.В.

СОГЛАСОВАН
на заседании УМС
Пр. № 5 от 30.05.2022
 Шныров И.В.

Рецензенты:

Моногорова А.В. - преподаватель ЧПОУ «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

Содержание

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств.....	23
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке....	24
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	25
4. Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля знаний и умений	28
5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации	40

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу *учебной дисциплины* цикла общепрофессиональных дисциплин «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, разработан в соответствии с рабочей программой по «Физическая культура» рассмотренной ПЦК преподавателей экономических и юридических дисциплин.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессиональной дисциплины должен:

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В части освоения общепрофессиональной деятельностью студент должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Формой аттестации по учебной дисциплине является ***дифференцированный зачет.***

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования компетенций:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, компетенции)	Показатели оценки результата
У1 - - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка эффективности и качества исполнения
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка эффективности и качества исполнения
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Конструктивность взаимодействия с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; четкое выполнение обязанностей при работе в команде и/или выполнении задания в группе; соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации.
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Соблюдение здорового образа жизни, требований охраны труда

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценивания		
		Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Раздел				
1. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	31, У1, ОК 2, ОК6, ОК10	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	Задания в тестовой форме	Диф.зачет
2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	31, У1, ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	Задания в тестовой форме	Диф.зачет

3.2. Критерии оценки

Тип (вид) задания	Критерии оценки
Устные ответы	<p>Оценка «5» ставится в том случае, если студент правильно понимает суть вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий; правильно анализирует условие задачи, строит алгоритм и записывает программу; строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом из курса информатики, а также с материалом, усвоенным при изучении других дисциплин/модулей.</p> <p>Оценка «4» ставится, если ответ студента удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин/модулей; студент допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.</p>

		<p>Оценка «3» ставится, если студент правильно понимает суть вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса информатики, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре-пять недочетов.</p> <p>Оценка «2» ставится, если студент не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки.</p>
	Тесты	<p>«5» - 100 – 91% правильных ответов «4» - 70 - 90% правильных ответов «3» - 52 – 69% правильных ответов «2» - 51% и менее правильных ответов</p>
	Контрольная (самостоятельная) работа	<p>«5» - 100 – 91% правильных ответов «4» - 70 - 90% правильных ответов «3» - 52 – 69% правильных ответов «2» - 51% и менее правильных ответов</p>
	Конспекты	Соответствие содержания работы, заявленной теме, правилам оформления работы.
	Доклады, рефераты, эссе, творческие работы	<p>Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>Оценка «4» – основные требования к работе и её защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p> <p>Оценка «3» имеются существенные отступления от требований к работе. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p> <p>Оценка «2» – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p>
	Практические работы	<p>«5» - 100 – 91% правильных ответов «4» - 70 - 90% правильных ответов «3» - 52 – 69% правильных ответов «2» - 51% и менее правильных ответов</p>

3. Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля знаний и умений

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Основы экономической теории» проводится в соответствии с Уставом техникума, локальными документами техникума и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Основы экономической теории» проводится в форме контрольных мероприятий на учебных занятиях по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Оценивание осуществляется путём выставления оценок в журнал и указанием количества пропущенных занятий.

Комплект оценочных средств текущего контроля включает:

- фронтальный опрос
- индивидуальный опрос
- разноуровневые задания для самостоятельной работы
- круглый стол
- эссе
- творческое задание
- диктант
- мини-тест

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

Структура контрольного задания

Текст задания

Тест №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
 2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Тест №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесида
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20 км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд/мин
 - б. от 90 до 100 уд/мин
 - в. от 30 до 70 уд/мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г

- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Тест №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили вгоду.
 - а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
 - а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.

- а.2x15 мин
- б.4x10 мин
- в.3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а.3-5 мин
 - б.5-7 мин
 - в.15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а.нарушает
 - б.стимулирует
 - в.ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а.затылком, ягодицами, пятками
 - б.затылком, спиной, пятками
 - в.затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а.двойной длине стадиона
 - б.200 м
 - в.одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а.перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б.так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество«быстрота»лучше всего проявляется в:
- а.беге на 100 м
 - б.беге на 1000м
 - в.в хоккее
18. Олимпийские кольца на флагерасполагаются в следующем порядке:
- а.красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б.зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - в.синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а.500-600г
 - б.100-200г
 - в.900-950г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а.звучит свисток, игра останавливается
 - б.игра продолжается
 - в.игрок удаляется

Тест №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
- а.быстрота
 - б.гибкость
 - в.силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
 - а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
 - а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
 - а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
 - а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
 - а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
 - а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
 - а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
 - а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:
а. спортивной гимнастике
б. керлинге
в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
а. боксе
б. стайерском беге
в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:
7.1. Матрица оценок образовательных достижений
обучающихся по результатам текущего контроля
Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья
учебных заведений СПО

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка								
		I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,8	14,3	14,8	13,6	14,0	14,5
	Д	17,0	17,5	18,0	16,5	17,0	17,5	16,0	16,5	17,5
Бег 400 м (сек.)	Ю	1,12	1,16	1,22	1,10	1,13	1,19	1,08	1,10	1,16
	Д	1,30	1,34	1,45	1,25	1,29	1,40	1,20	1,25	1,31
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50	3,25	3,35	3,45
	Д	2,05	2,15	2,25	2,00	2,10	2,20	1,55	2,05	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,00	14,45	15,30	13,40	14,00	14,30	13,20	13,50	14,10
	Д	12,00	12,30	13,00	11,40	12,00	12,30	11,25	11,50	12,15
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,30	2,15	2,0	2,45	2,30	2,15
	Д	1,65	1,50	1,40	1,80	1,65	1,50	1,85	1,70	1,55
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0	5,00	4,40	4,20
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20	3,80	3,60	3,40
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26	1,42	1,35	1,30
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05	1,23	1,15	1,10
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25	36	32	28
	Д	18	13	11	21	18	15	26	21	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 сек)	Д	25	22	18	27	25	22	29	26	23
	Ю	27	23	20	29	25	22	30	26	24
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	10	8	6	12	10	8	15	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20	18	15	25	22	18	30	25	22
	Д	9	7	5	10	8	6	12	10	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8	14/14	12/12	10/10
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
Подъем переворотом (раз)	Ю	3	2	1	4	3	2	5	4	3
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6	12	10	8
Вис на	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45

перекладине (сек)	Д	7	10	15	8	15	20	9	16	22
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4	7,0	7,5	8,0
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3	8,0	8,4	8,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	3	2	6	4	2	7	5	3
	Д	4	2	1	5	3	2	6	4	2
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4	8	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) (кол-во секунд)	Ю									
	Д									
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4	8	6	5
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27,30	28,30	30,00	27,00	28,00	28,30	27,00	27,30	28,00
	Д	21	21,30	23	20	21	21,30	19,00	19,30	20,00

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы
здоровья учебных заведений СПО**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8

Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Основная литература:

1. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва: КноРус, 2019. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). Учебное пособие: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4.
3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1.
4. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.
5. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва: КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.

Дополнительная литература:

1. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Министерство здравоохранения РФ. — Москва: Спорт, 2017. — 108 с. — ISBN 978-5-906839-77-0.
2. Педагогика физической культуры : учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с. — ISBN 978-5-406-00760-0.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2014. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-03079-0.

Интернет ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - физкультура в СПО
2. <http://fizkultura-na5.ru/> - физкультура на 5