


**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»

В.М.Вазатов
«16» августа 2023 г.



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

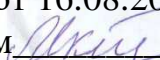
для специальности
40.02.03 Право и судебное администрирование

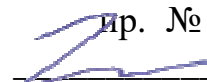
Пятигорск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.03 Право и судебное администрирование

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Гасанов Ришад Ризван оглы – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА
отделением юридических дисциплин
Протокол №1 от 16.08.2023г.
Зав.отделением  Мкртчян А.А.

СОГЛАСОВАНА
на заседании УМС
пр. № 1 от 16.08.2023
 Кодякова О.А.

Рецензенты:

Моногарова А.В. - преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | стр. 2 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 3 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 9 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 10 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

- ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 122 часов;

самостоятельной работы студента 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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>122</i> |
| Самостоятельная работа студента (всего) | <i>122</i> |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| РАЗДЕЛ 1. | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 54 | |
| Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 2 Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. 3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | - | 1 |
| | Практические занятия: | 15 | |
| | 1. Практическое занятие №1: Обучение технике низкого старта. 2. Практическое занятие №2 Стартовый разгон. 3. Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. 4. Практическое занятие №4 Повторить технику низкого старта. 5. Практическое занятие №5 Техника бега по дистанции. 6. Практическое занятие №6 Обучение прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги» 7. Практическое занятие №7 Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы» | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Легкоатлетические кроссы. 2. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем). | 11 | |
| Тема 1.2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 5 Коррекция фигуры. 6 Основные признаки утомления. 7 Факторы регуляции нагрузки. | - | 1 |
| | Практические занятия: | 12 | |
| | 1. Практическое занятие №1: Обучение технике эстафетного бега. 2. Практическое занятие №2 Техника прыжка в длину с места. 3. Практическое занятие №3 Прыжок в длину с места. 4. Практическое занятие №4 Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега. 5. Практическое занятие №5 Обучение технике метания мяча. 6. Практическое занятие № 6: Обучение технике бега на средние дистанции. Медленный бег до 10 мин. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Техника эстафетного бега. 2. Техника бега на короткие дистанции. | 16 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | 3. Медленный бег до 10 мин. 4. Переменный бег. 5. Бег на короткие дистанции. 6. Медленный бег до 20 мин 7. Бег с препятствиями 8. Метание мяча | | |
| РАЗДЕЛ 2. | ГИМНАСТИКА | 60 | |
| Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Общеразвивающие упражнения. 2 Упражнения в паре с партнером. 3 Упражнения с гантелями. 4 Упражнения с набивными мячами. 5 Упражнения с мячом. 6 Упражнения с обручем (девушки). 7 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 8 Упражнения для коррекции зрения. | - | 2 |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Практическое занятие №1: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Практическое занятие №2: Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Практическое занятие №3: Развитие силовой выносливости. 4. Практическое занятие №4: Комплекс силовых упражнений. 5. Практическое занятие №5: Выполнение ОРУ. 6. Практическое занятие № 6: Комплекс ОРУ с набивными мячами. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. 2. Комплекс упражнений на развитие координации движения. 3. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 4. Элементы акробатики: кувырок вперед-назад. 5. Элементы акробатики: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. | 24 | |
| Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2 Врачебный контроль, его содержание. 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 4 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 5 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 6 Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | - | 1 |

| | | | |
|---------------------------------|---|-----------|---|
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Практическое занятие №1: Обучить элементам акробатики. 2. Практическое занятие №2: Обучение техники кувырка вперед-назад. Длинный кувырок вперед. 3. Практическое занятие №3: Обучение стойке на лопатках. 4. Практическое занятие №4: Повторить элементы акробатики. 5. Практическое занятие №5: Повторить элементы кувырк вперед-назад. 6. Практическое занятие № 6: Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств» | 12 | |
| РАЗДЕЛ 3. | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 48 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 3. 1. Волейбол | 1 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | - | 2 |
| | 2 Правила игры. | | |
| | 3 Техника безопасности игры. | | |
| | 4 Игра по упрощенным правилам волейбола. | | |
| | 5 Игра по правилам. | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Практическое занятие № 1: Повторить стойки и передвижения игрока. Практическое занятие № 2: Игра в паре. Практическое занятие № 3: Техника передачи мяча сверху. Практическое занятие № 4: Работа в парах. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по волейболу. | 8 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 3. 2. Баскетбол | 1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | - | 2 |
| | 2 Правила игры. | | |
| | 3 Техника безопасности игры. | | |
| | 4 Игра по упрощенным правилам баскетбола. | | |
| | 5 Игра по правилам. | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Практическое занятие № 1: Повторить приемы передвижений, остановок. Практическое занятие № 2: Техника ведение мяча. Практическое занятие № 3: Развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие № 4: Техника передачи мяча в парах. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по баскетболу. | 8 | |
| Тема 3. 3. | Содержание учебного материала | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|---|
| Мини-футбол | 1 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | - | 2 |
| | 2 | Правила игры. | | |
| | 3 | Техника безопасности игры. | | |
| | 4 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | | |
| | 5 | Игра по правилам. | | |
| Практические занятия | | 8 | | |
| Практическое занятие № 1: Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги. Практическое занятие № 2: Обучение технике игры вратаря. Практическое занятие № 3: Обучение технике тактике нападения. Практическое занятие № 4: Обучение технике отбора мяча. Обманные движения. | | | | |
| Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по мини-футболу. | | 8 | | |
| РАЗДЕЛ 4. | ВИДЫ СПОРТА (по выбору) | | 48 | |
| Тема 4. 1. Спортивная аэробика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | - | 2 |
| | 2 | Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | | |
| | 3 | Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | | |
| | 4 | Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | | |
| | Практические занятия | | 8 | |
| | Практическое занятие № 1: Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам. Практическое занятие № 2: Обучение элементам подскоков. Практическое занятие № 3: Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа, переворотам вперед, назад, в сторону, подъемам разгибам с лопаток, шпагату, сальто. Практическое занятие № 4: Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой. | | | |
| Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Еженедельные занятия по спортивной аэробике. 2. Участие в Российских соревнованиях по спортивной аэробике. | | 8 | | |
| Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек) | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | - | 2 |
| | 2 | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | | |
| | Практические занятия | | 8 | |
| | Практическое занятие № 1: Обучение амплитудным махам ногами. Практическое занятие № 2: Обучение упражнениям для мышц живота. Практическое занятие № 3: Обучение отжиманиям в упоре лежа. Практическое занятие № 4: Обучение технике отжимания (для девушек). | | | |
| Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике. | | 8 | | |
| Тема 4. 3. Атлетическая | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами | | 2 |

| | | | | |
|---|--|--|------------|---|
| гимнастика (для юношей) | 2 | из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | - | |
| | Практические занятия | | 8 | |
| | Практическое занятие № 1: Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Практическое занятие № 2: Обучение круговому методу тренировки с гирей. Практическое занятие № 3: Обучение тренировки методу работы со штангой. Практическое занятие № 4: Обучение техники безопасности занятий. | | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки. | | 8 | |
| РАЗДЕЛ 5. | СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА | | 34 | |
| Тема 5.1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | | |
| | 2 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | | |
| | 3 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | - | 3 |
| | 4 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | | |
| | 5 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | |
| | Практические занятия | | 23 | |
| Практическое занятие № 1 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Практическое занятие № 2 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Практическое занятие № 3 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Практическое занятие № 4 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Практическое занятие № 5 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Практическое занятие № 6 Обучение развитию силовой выносливости. Практическое занятие № 7 Обучение развитию общей выносливости. Практическое занятие № 8 Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Практическое занятие № 9 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Практическое занятие № 10 Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Практическое занятие № 11 Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке. | | | | |
| Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по многоборью. 2. Участие в городских соревнованиях по армреслингу. 3. Участие в городских соревнованиях по гиревому спорту. 4. Участие в городских соревнованиях по силовому многоборью. | | 11 | | |
| Всего: | | | 244 | |

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

- Реализация Программы требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговая дорожка, барьеры, яма с песком, мат, стойка для прыжков в высоту), бассейна.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2020. - 424 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2021. - 431 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2019. - 172 с.

Дополнительные источники

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум»
<http://znanium.com>
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
6. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» <https://prosv.ru>
7. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»
8. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнении студентами и сдачей контрольных нормативов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения. |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Устный опрос.

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**


УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»
В.М. Вазагов
В.М. Вазагов
«16» августа 2023 г.

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

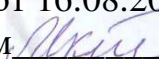
для специальности
40.02.03 Право и судебное администрирование


г. Пятигорск, 2023

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.03 Право и судебное администрирование

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Рагимов Самед Велихан оглы – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕН
отделением юридических дисциплин
Протокол №1 от 16.08.2023г.
Зав.отделением  Мкртчян А.А.

СОГЛАСОВАН
на заседании УМС
пр. № 1 от 16.08.2023
 Кодякова О.А.

Рецензенты:

Моногарова А.В. - преподаватель АНО ПО «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 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 укрепление 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. |

| | |
|---|--|
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <p>Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка эффективности и качества исполнения</p> |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> | <p>Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка эффективности и качества исполнения</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>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.</p> |
| <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> | <p>Соблюдение здорового образа жизни, требований охраны труда</p> |

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. | З1,У1, ОК2, 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. | З1,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 | 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 |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>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 сущность 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. |

| | |
|---|--|
| <p>Доклады, рефераты, эссе, творческие работы</p> | <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> |
| <p>Практические работы</p> | <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 «Физическая культура» 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 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 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 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за | 10,5 | 6,5 | 5,0 |

| | | | |
|--|------|------|--------|
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики | 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-Плесиде
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20км
 - 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 иминут.

- 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 флагах располагаются 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 | 14,0 0 | 14,45 | 15,30 | 13,4 0 | 14,00 | 14,30 | 13,20 | 13,50 | 14,10 |
| | Д | 12,0 0 | 12,30 | 13,00 | 11,4 0 | 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 | Д | 25 | 22 | 18 | 27 | 25 | 22 | 29 | 26 | 23 |
| | Ю | 27 | 23 | 20 | 29 | 25 | 22 | 30 | 26 | 24 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-----|-----|-----------|-----------|-----|-------|-------|-------|
| головой (раз за 30 сек) | | | | | | | | | | |
| 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 | 10/1 0 | 8/8 | 6/6 | 12/1 2 | 10/1 0 | 8/8 | 14/14 | 12/12 | 10/10 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/1 0 | 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 перекладине (сек) | Ю | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| | 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 | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| баскетбольно го мяча с расстояния 3 м за 30 сек | | | | | | | | | | |
| 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 | 27,3 0 | 28,30 | 30,00 | 27,0 0 | 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 | 15,1 0 |
| | 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 | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |

| | | | | | | | |
|---|---|------|-----|-----|-----|------|-----|
| сек. | 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, 2022. — 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. ГоршковГ. — 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