

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»

Ш.М. Исаев
«31» мая 2024 г.



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

для специальности
40.02.04 Юриспруденция

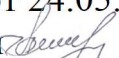
г. Пятигорск, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 Юриспруденция

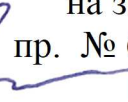
Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Хлебников Василий Николаевич – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА

отделением общеобразовательных и социально-экономических дисциплин
Протокол №9 от 24.05.2024г.
Зав.отделением  Кирсанова Н.В.

СОГЛАСОВАНА

на заседании УМС
пр. № 6 от 30.05.2024
 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 40.02.04 Юриспруденция.

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 ПССЗ:

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 40.02.04 Юриспруденция.

- 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 122 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 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>122</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
практические занятия	<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																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</td> </tr> </table>	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				
	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.																
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»																
Тема 1.2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	Содержание учебного материала																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Коррекция фигуры.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td>Основные признаки утомления.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td>Факторы регуляции нагрузки.</td> </tr> </table>	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
	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.																
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.																

РАЗДЕЛ 2.	ГИМНАСТИКА		60	
Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала			
	1 2 3 4 5 6 7 8	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с мячом. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	-	2
	Практические занятия		12	
Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала			
	1 2 3 4 5 6	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.	-	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.		
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 нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	-	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.		
	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.		
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.			
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 разгибом с лопаток, шпагату, сальто. Практическое занятие № 4: Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой.			
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).			
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.			
			34	
РАЗДЕЛ 5.	СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА			
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.				
		Всего:	122	

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.

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Устный опрос.</p>
--	----------------------

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»

Ш. М. Исаев
«31» мая 2024 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(КОМПЛЕКТЫ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
по учебной дисциплине**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для студентов специальности
40.02.04 Юриспруденция**

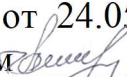
г. Пятигорск, 2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 Юриспруденция.

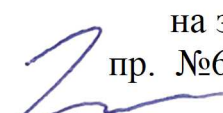
Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Хлебников Василий Николаевич – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕН

отделением общеобразовательных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 9 от 24.05.2024г.
Зав.отделением  Кирсанова Н.В.

СОГЛАСОВАН

на заседании УМС
пр. №6 от 30.05.2024
 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.	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	Оценка «5» ставится в том случае, если студент правильно понимает сущность 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-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 странеОлимпийские 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 флагеразполагаются 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 вися 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