

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЛИАЛ В Г. НАХОДКЕ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БП.07 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

43.02.10 Туризм

Форма обучения: *очная*

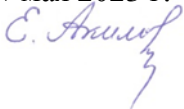
Находка 2023

Рабочая программа учебной дисциплины *БП.07 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *43.02.10 Туризм*, утвержденного приказом Минобрнауки России от *7 мая 2014 г., №474*, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): Акимова Е.Ю., преподаватель отделения СПО

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 9 от «19» мая 2023 г.

Председатель ПЦК  Е.Ю. Акимова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет БП.07 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью образования в области физической культуры является:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта на занятиях 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 физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений;
- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите.

метапредметных;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

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

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в том числе:	
- практические занятия	117
- самостоятельные занятия	59
- промежуточная аттестация: I семестр - контрольная работа II семестр - дифференцированный зачет	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	21	
Тема 1.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	1	
	7. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	1	
	8. Эстафетный бег.	1	
	9. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
	10. Бег 1000, 2000 метров на результат.	2	
	Самостоятельная работа: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Анализ основ техники изучаемых упражнений.	3	3
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2

	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	3. Прыжок в высоту.	1	
	4. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Анализ основ техники изучаемых упражнений.	3	
Тема 1.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	4. Метание гранаты 500, 700 грамм.	1	
	Самостоятельная работа: Подбор и систематическое выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости с использованием разновидностей бега и прыжков.	4	3
Раздел 2.	Гимнастика	30	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	2	2
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	

	Самостоятельная работа: Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление в гимнастике, дозировки нагрузки для юношей и девушек. Изучение гимнастической терминологии.	5	3
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	2
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	5. Обучение техники лазания по канату.	2	
	6. Упражнения на равновесие.	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов различной направленности из ритмической, атлетической гимнастики.	5	3
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	2
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	3	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	3	
	Самостоятельная работа: Провести самостоятельное тестирование и анализ результатов физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	5	3
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы.			
II семестр			
Раздел 3.	Баскетбол	24	2

Тема 3.1. Стойки. перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
	3. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
	4. Повороты различными способами.	1	
	Самостоятельная работа: Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований, терминологии.	5	3
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	2
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
	3. Передачи и ловля мяча из-за головы и ловля.	1	
	4. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	2
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
	3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности. Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	2
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5.	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2

Тактические действия	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	3
	3. Командные тактические действия в защите, нападении.	3	
	4. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности).	5	3
Раздел 4.	Волейбол	24	
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейство. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.	2	2
	2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
	Самостоятельная работа: Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований, терминологии.	5	3
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево.	1	2
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.	1	
Тема 4.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад, в опорном положении.	1	2
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.	1	

	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.	5	3
--	--	---	---

	Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.		
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	2
	2. Выполнение верхней боковой подачи.	1	
	3. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	4. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	2	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов, направленных на профилактику нарушения осанки.	5	3
Раздел 5	Легкая атлетика	18	
Тема 5.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	5. Специальные беговые упражнения.	2	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	2	
	7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	

	Самостоятельная работа: Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров.	3	3
Тема 5.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	2	
	3. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями.

Основная литература

1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>

2 Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>

3 Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

Дополнительная литература

1 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.

2 Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).

3 История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Личностные	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовок к труду.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям, саморазвитию и личностному самоопределению.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p>	Устный опрос
Метапредметные	Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психологических функций, которым профессия	

	<p>(специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Самостоятельное использование и оценивание показателей функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Умение извлекать и использовать полезную информацию изучаемых дисциплин для повышения уровня знаний в области физической и адаптивной культур, улучшения морфофункционального состояния организма, в социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умение работать в коллективе, использовать принципы сотрудничества с преподавателями, сверстниками в учебной, социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Устный опрос
Предметные	<p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p>	Устный опрос
	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег, бег с изменением скорости и направления, равномерный бег 1000-2000 м), высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Умение выполнять технически грамотно: прыжки в длину способом «прогнувшись» с места и</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий; - устный опрос. <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>

	<p>с разбега; прыжки в высоту; метание гранаты весом 500 грамм (девушки) и 700 грамм (юноши); метание малого мяча на дальность, на точность.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	
	<p>Гимнастика.</p> <p>Умение выполнять строевые упражнения, перемещения.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений (в парах, с гимнастической палкой, мячом, обручем, с гантелями, с набивными мячами, на гимнастической стенке, на матах, на гимнастической скамейке).</p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, для коррекции зрения).</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастик.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Умение самостоятельно составлять и проводить комплексы различной физкультурно-оздоровительной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий; - устный опрос. <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p>Баскетбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо).</p> <p>Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий; - устный опрос. <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>

	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами баскетбола.</p>	
	<p>Волейбол.</p> <p>Умение выполнять базовые технические элементы (передачи мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, приём мяча после нападающего удара и подачи).</p> <p>Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</p> <p>Знание правил соревнований и судейства.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами волейбола.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий. <p>Оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения контрольной работы; - оценка выполнения контрольных нормативов.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЛИАЛ В Г. НАХОДКЕ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

БП.07 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

43.02.10 Туризм

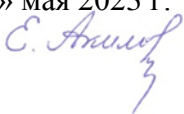
Форма обучения: *очная*

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *БП.07 Физическая культура* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности *43.02.10 Туризм*, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 7 мая 2014 г., №474, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): Акимова Е.Ю., преподаватель отделения СПО

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 9 от «19» мая 2023 г.

Председатель ПЦК  Е.Ю. Акимова

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета БП.07 «Физическая культура».

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

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

Результаты	Коды результата обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.
	Л2	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью.
	Л3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
	Л4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
	Л5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений.
	Л6	Готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры.
	Л7	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
	Л8	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты.
	Л9	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
	Л10	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите.
Метапредметные	М1	Готовность учебного сотрудничества с

		преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
	М2	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.
	М3	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.
	М4	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике.
	М6	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.
Предметные	П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
	П2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
	П3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
	П4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
	П5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

	П6	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.
	П7	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Легкая атлетика				
Ходьба, бег.	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность назвать основы техники безопасности на занятиях легкой атлетики.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1, 4,8)	
		Способность перечислить основы здорового образа жизни.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 2, 5, 12)	
		Способность назвать современные оздоровительные системы физического воспитания.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 14, 17, 19)	
		Способность рассказать о влиянии экологических факторов, наследственных заболеваний, в режиме труда и отдыха, рационального питания, гигиенических средствах оздоровления, профилактике вредных привычек на здоровый образ жизни.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 26-30)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Теме 1.1	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 Л9 Л10 М1 М2 М3 М4 М5 М6	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение спортивной ходьбы, ходьбы с выполнением различных общеразвивающих упражнений.	Практическое задание № 1 (п.5.2) Выполнение изученных приёмов, действий.	
		Способность показать технически правильное выполнение низкого и высокого старта, разгон, финиширование.		
		Способность продемонстрировать правильное выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции, специальные беговые упражнения.		
		Способность показать технически правильное выполнение держания и передачу эстафетной палочки.		
		Способность соблюдать оптимальные режимы суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений в течении дня.		
		Способность анализировать технику изучаемых упражнений.		
		Способность составлять и выполнять комплексы физических упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров.		
		СРС по Теме 5.1		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Прыжки СРС по Теме 1.2	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность демонстрировать технически правильное выполнение прыжка в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега 10-12 беговых шагов, прыжок в высоту, прыжки со скакалкой.		
		Способность составить и выполнить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.		
Метания	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 по Л10	Способность демонстрировать технически правильное выполнение метания малого мяча на дальность, в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.		
		Способность показать технически правильное выполнение метания гранаты 500, 700 грамм.		
		Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.		
		Способность самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятия по развитию двигательных качеств средствами ходьбы, бега, прыжков с целью повышения работоспособности, эффективно взаимодействуя со сверстниками и преподавателями.		
СРС по Теме 1.3.	М1 М2 М3 М4 М5 М6			
Гимнастика				
Строевые упражнения	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность назвать основы техники безопасности на занятиях гимнастики.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 1, 4, 6,9,18)	1 семестр: контрольная работа (п.6.1, рефераты №1,2,3,4)
		Способность перечислить основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 13, 14, 19, 24, 31, 32, 33)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Теме 2.1	Л1	Способность рассказать о психофизических основах учебного и производственного труда.	Практическое задание № 4 (5.2)	Выполнение изученных приёмов, действий.
	Л2			
	Л3			
	Л4			
	Л5	Способность рассказать о средствах физической культуры, регулирующие работоспособность.		
	Л6			
	Л7			
	Л8			
	Л9	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение строевых упражнений, перестроений.		
	Л10			
	М1			
	М2			
	М3			
	М4	Способность составить план-конспект по самостоятельному занятию, выбрав любое направление в гимнастике, дозировки нагрузки для юношей и девушек.		
М5				
М6				
П1	Способность перечислить гимнастические термины.			
П2				
П3				
П4				
П5				
П6				
П7				
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		Способность демонстрировать технически правильное выполнение ОРУ без предметов, с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой), в парах.	Практическое задание № 4 (5.2)	Выполнение изученных приёмов, действий.
	П1	Способность демонстрировать технически правильное выполнение ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	П2			
	П3			
	П4	Способность демонстрировать технически правильное выполнение лазания по канату, упражнения на равновесие.		
	П5			
	П6			
П7				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Теме 2.2		Способность составить и выполнить комплексы различной направленности из ритмической, атлетической гимнастики.		
Акробатические упражнения		Способность показать технически правильное выполнение группировки и перекатов.		
	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6	Способность показать технически правильное выполнение стойки на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.		
	Л7 Л8 Л9 Л10	Способность демонстрировать правильное выполнение прыжка через козла.		
	М1 М2	Способность показать правильное выполнение комбинации из изученных элементов.		
СРС по Теме 2.3	М3 М4 М5 М6	Способность составлять индивидуальный план занятий на тренажерах, с отягощениями, с самоотягощениями, используя знания физиологии, экологии, психологии для формирования телосложения, коррекции фигуры. Способность использовать информационные технологии для определения оптимальной индивидуальной нагрузки с учетом тестирования своего физического развития.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.		
Баскетбол				
СРС по Теме 3.1	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность назвать основы техники безопасности на занятиях баскетболом.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 1, 3, 4, 6, 11)	
		Способность перечислить основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 7, 14,16,34, 35,36)	
		Способность показать технически правильное выполнение средней и низкой стойки, различные перемещения, остановку двумя ногами и прыжком, повороты различными способами.	Практическое задание № 2 (п.5.2.) Выполнение изученных приёмов, действий.	
Передачи мяча	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность формулировать правила игры и судейства. Способность перечислить термины. Способность применять знания, умения, навыки судейства на практике.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		
		Способность показать технически правильное выполнение передачи и ловли мяча из-за головы. Способность показать технически правильное выполнение передачи различными способами в		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 3.3 Ведение мяча	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	парах, тройках, четверках на месте и в движении.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ведения мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ведения мяча с изменением направления, высоты отскока, скорости правой и левой рукой.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
		Способность применять изученные технические и тактические приёмы соревновательной деятельности.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
СРС по Теме 3.3	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча		
Броски мяча	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 3.5. Тактические действия	Л7	одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
	Л8	Способность продемонстрировать технически правильное применение индивидуальных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
	Л9			
	Л10			
СРС по Теме 3.5	М1	Способность продемонстрировать технически правильное применение командных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
	М2			
	М3	Способность проведения разминки, основной и заключительной частей занятия баскетболом. Способность организовывать и проводить соревнования. Способность вести судейскую и инструкторскую практику, ведение протокола соревнования.		
	М4	Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.		
Раздел 4 Волейбол				
Стойки и перемещения	П1	Способность назвать основы техники безопасности на занятиях волейболом.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 1, 3, 4,6,10)	
	П2			
	П3	Способность перечислить правила судейства волейбола.	Устный опрос (п.5.1,	
	П4			
	П5			
	П6			
	П7			

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Теме 4.1	П1	Способность рассказать основные методы, показатели и критерии оценки самоконтроля.	вопросы 7, 16, 25, 37)	
	П2			
	П3	Способность показать технически правильное выполнение перемещений и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).		
	П4			
	П5	Способность формулировать правила игры и судейства.		
	П6			
	П7	Способность перечислить термины.		
	П1			
	П2	Способность формулировать правила игры и судейства.		
	П3			
П4	Способность перечислить термины.			
П5				
Тема 4.2. Передачи мяча	П6	Способность показать технически правильное выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	Практическое задание № 3 (п.5.2.) Выполнение изученных приёмов, действий.	
	П7			
	П1	Способность показать технически правильное выполнение передачи мяча во встречных колоннах.		
				П2
	П3	Способность показать технически правильное выполнение верхней передачи в зоны 5-2-4, 1-4-2.		
	П4			
	П5	Способность показать технически правильное выполнение передачи мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		
П6				
П7	Способность показать технически правильное выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.			
П1				
Приём мяча				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Теме 4.3	Л1 Л2	Способность показать технически правильное выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.		
		Способность применять изученные технические и тактические приёмы соревновательной деятельности.		
Подачи мяча	Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 Л9 Л10	Способность показать технически правильное выполнение верхней прямой подачи.		
		Способность показать технически правильное выполнение верхней боковой подачи.		
		Способность показать технически правильное выполнение нижней прямой подачи.		
	М1 М2 М3 М4 М5 М6	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение атакующего удара.		
		Способность продемонстрировать технически правильное применение индивидуальных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность продемонстрировать технически правильное применение командных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
Тема 4.5. Тактические действия		Способность проведения разминки, основной и заключительной частей занятия волейболом.		

2 семестр:
контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета (п.6.2)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Теме 4.5		Способность организовывать и проводить соревнования. Способность вести судейскую и инструкторскую практику, ведение протокола соревнования.		
		Способность составить и выполнить комплексы направленные на профилактику нарушения осанки.		
		Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.		

4 Описание процедуры оценивания

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

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

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

Критерии оценивания устного ответа

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

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

3 балла - ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить

примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

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

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: реферат)

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

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

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

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

Критерии оценивания практических заданий.

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

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

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

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

Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, рефераты, задания практических упражнений).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
4. Требования ТБ к спортивной форме и обуви занимающихся.
5. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
6. Требования ТБ к помещению для занятий физической культурой.
7. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
8. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
10. Техника безопасности на занятиях волейболом.
11. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
12. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
14. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
15. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
16. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
17. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
18. Раскрыть основы тактики эстафетного бега.
19. Раскрыть основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Разъяснить правила игры в баскетбол.
21. Разъяснить принципы судейства игры в баскетбол определенных игровых ситуациях.
22. Разъяснить правила игры в волейбол.
23. Разъяснить принципы судейства игры в волейбол определенных игровых ситуациях.
24. Внешние признаки утомления.
25. Самоконтроль в процессе физической нагрузки.
26. Организация рабочего времени и отдыха. Соблюдение правил здорового образа жизни.
27. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
28. Влияние наследственных заболеваний на здоровье человека.
29. Рациональное питание и профессия.
30. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью.
31. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
33. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
34. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
35. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
36. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
37. Какие вы знаете упражнения -тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, физической подготовленности.

5.2 Примерные практические задания.

Задание № 1

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростно-силовые	Бег 30 метров. сек	4,5	5,»3	5, 5	4.9	5,7	6,0
	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
	Метание теннисного мяча	45	40	31	28	23	18
Общая выносливость	Бег 1000, 2000 метров	Без учета времени					
Силовые	Подтягивание	10	8	7			
	Подтягивание из виса лёжа				20	15	10

Задание № 2

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол	Бросок мяча в кольцо после ведения	Техника выполнения					
	Передачи мяча на месте и в движении в парах	Техника выполнения					
	Штрафной бросок из 5попыток	3	2	1	3	2	1

Задание № 3

Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой	15	10	8	15	10	8
	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах	15	10	7	15	10	7
	Подача нижняя прямая	Техника выполнения					

Задания №4

Гибкость	Наклон вперёд	10	8	6	13	10	7
Координационные	Челночный бег 3x10 метров, сек	7,7	8,2	8,6	8,5	9,0	9,7
	Акробатические соединения из 5 элементов (дедушки)	Техника выполнения					

	Подъём переворотом на высокой перекладине	Техника выполнения
	Опорный прыжок через козла «Согнув ноги»	Техника выполнения
	Лазание по канату	Техника выполнения

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

6.1 Примеры контрольных работ (рефераты).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

6.2. Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачёта

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				10	8	6
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	25	20	15			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	25	20	16	28	25	20
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	12	10	8	20	17	15
Прыжок в длину с места	190	180	175	220	210	190