МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ М.А. Малеева
«_13_» _____04_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая

Черкесск, 2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) в пределах образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 31.02.06 Стоматология профилактическая, направление подготовки 31.00.00 Клиническая медицина

Организация-разработчик: СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:
Маркина Г. М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»
Урывская А.С. - к.филол.н., преподаватель, СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательные дисциплины»
от «04» 04 2025 г. протокол № 8

Руководитель образовательной программы М.К-Г. Джемакулова

Рекомендована методическим советом колледжа
От «15» 04 2025 г. протокол № 4

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК
(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1.)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и

	командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

	- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 4.1 Обеспечивать требования охраны труда, правил техники безопасности, санитарно-эпидемиологического и гигиенического режимов при	~ проводить гигиенические мероприятия по уходу за полостью рта для пациентов, пользующихся съемными или несъемными, ортопедическими или ортодонтическими конструкциями или имплантатами;	~ порядки оказания медицинской помощи, клинические рекомендации, стандарты медицинской помощи при стоматологических заболеваниях; ~ принципы диспансерного наблюдения

оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи по профилактике стоматологических заболеваний	~ проводить профилактические мероприятия до и после отбеливания зубов; -проводить профилактические стоматологические осмотры	пациентов в стоматологии; методы и технологии контроля зубного налета

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**82**
Консультации	**-**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**76**
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	76
практические занятия	-
индивидуальный проект	2
Из них профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**18**
Промежуточная аттестация: другая форма контроля *(1 семестр);* дифференцированный зачет *(2 семестр)*	**4**

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	1 СЕМЕСТР	**34**	
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		**18**	ОК 01, ОК 04,ОК 08
	Основное содержание		
Тема 1.1. Лёгкая атлетика *(практические занятия 1-10)* Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	2.Совершенствование техники спринтерского бега Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
«ГТО»	3-4.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	5.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью) Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	6.Совершенствование техники прыжка в длину с места. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	7-8.Обучение, совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	9.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Основные принципы построения самостоятельных занятий. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля	2	
***Профессионально ориентированное содержание**		**2**	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК.1.11
	Практические занятия		
	10.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**58**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 4.1***
2.1. Гимнастика (практические занятия 11-18)			
Профессионально ориентированное содержание		**16**	
Тема 2.1.(1)Основная гимнастика Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 4.1***
	Практические занятия		
	11.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	12-13.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки Определение значимых физических и личностных качеств с	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качествОсвоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема2.1(2). Атлетическая гимнастика Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 4.1***
	Практические занятия		
	14-15.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весамиОсвоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	16.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах..Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельностиХарактеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	профессий)		
Тема 2.1(3) Акробатика	**Содержание учебного материала**	2	
	Практические занятия		
	17.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 4.1***
	18.Совершенствование акробатических элементов	2	
	2 СЕМЕСТР	**42**	
2.2 Спортивные игры (практические занятия 18-39) Спортивные игры			
Основное содержание			
Тема 2.2(1). Футбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Тема 2.2(2). Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Сдача контрольных нормативов	4	
Тема 2.2(3). Волейбол	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
Вариативный модуль по видам спорта			
Тема 2.2(4) Гандбол	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры; перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча на месте и в движении, тройной шаг ,броски с опоры ,в прыжке,броски верхом ,с низу из под игрока,передачи в прыжке,обманные движения в крест шагов,,		
	Выполнение технико-тактических приёмов;обманные действия заслоны. Техника защиты, зонная защита . блокирование, перехват мяча, позиционное нападение, тактико-командные действия для получения большинства на определенном участке площадки. Разбор правил; правила выброса с аута, свободного броска,пенальти,	4	
Индивидуальный проект	Защита индивидуального проекта	**2**	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт		***4***	
Всего:		***82***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гиря – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

	Список основной литературы
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163
2	Лях, В.И. Физическая культура 10-11кл [Текст]: учебник: базовый уровень / В.И.Лях.- 11-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2023.-271с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятий**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о/с, Р 2, П-о/с: Темы 2.1 (1), 2.1 (2), 2.1 (3), 2.2(1), 2.2(2), 2.2(3), 2.2(4)	Тестирование составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, выполнени докладов, рефератов, презентаций составление комплекса упражнений оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о/с, Р 2, П-о/с: Темы 2.1 (1), 2.1 (2), 2.1 (3), 2.2(1), 2.2(2), 2.2(3), 2.2(4)	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о/с, Р 2, П-о/с: Темы 2.1 (1), 2.1 (2), 2.1 (3), 2.2(1), 2.2(2), 2.2(3), 2.2(4)	
ПК 4.1 Обеспечивать требования охраны труда, правил техники безопасности, санитарно-эпидемиологического и гигиенического режимов при оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи по профилактике стоматологических заболеваний	Р1, П-о/с: Тема 1.2 Р 2, П-о/с: Темы 2.1 (1), 2.1 (2), 2.1 (3);	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, защита реферата

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации образовательной программы

по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»

для специальности: 31.02.06 Стоматология профилактическая

форма проведения оценочной процедуры **-** **дифференцированный зачет**

г. Черкесск, 2025 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачета.*

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплиной «Физическая культура».

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩЕЙ ПРОВЕРКЕ.

Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения дисциплины**		**Показатели оценки**
	Общие	**Дисциплинарные**	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное	- Тестирование -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, выполнение докладов, рефератов, презентаций составление комплекса упражнений оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете

	сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	

	- уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	

	регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля	

	ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	
ПК 4.1 Обеспечивать требования охраны труда, правил техники	~ проводить гигиенические мероприятия по уходу за полостью рта для	~ порядки оказания медицинской помощи, клинические рекомендации,	

безопасности, санитарно-эпидемиологического и гигиенического режимов при оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи по профилактике стоматологических заболеваний	пациентов, пользующихся съемными или несъемными, ортопедическими или ортодонтическими конструкциями или имплантатами; проводить профилактические мероприятия до и после отбеливания зубов; проводить профилактические стоматологические осмотры	стандарты медицинской помощи при стоматологических заболеваниях; принципы диспансерного наблюдения пациентов в стоматологии; методы и технологии контроля зубного налета	

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 СЕМЕСТР

	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компе-тенция	Время выполнения (мин.)
1.	3	Как традиционно называют легкую атлетику? 1. «царица полей» 2. «царица наук» 3. «королева спорта» 4. «королева без королевства»	ОК08	1
2.	3	Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим? 1. эстафетный бег 2. метание копья 3. фристайл 4. марафонский бег	ОК 08	1
3.	только один этап	Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?	ОК 08	1
4.	три	Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?	ОК 08	1

5.	бег	Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?	ОК 08	1
6.	бег на короткие дистанции	СПРИНТ – это…?	ОК 08	1
7.	перейти на ходьбу до восстановления дыхания	Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?	ОК 08	1
8.	разбег, отталкивание, полет, приземление	Назовите фазы прыжка в длину с разбега:	ОК 08	2
9.	2	Назовите фазы прыжка в высоту: 1. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление 2. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление 3. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты 4. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление	ОК 08	2
10.	2	Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ? 1. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом a. преподавателю 2. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском. 3. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку. 4. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или 5. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.	ОК08	2
11.	2	Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:	ОК 08	2

		1. в V в. до н.э.; 2. в 776 г. до н.э.; 3. в I в. н.э.; 4. в 394 г. н.э.		
12.	преждевременный старт	Что такое фальстарт?	ОК 08	2
13.	один	Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?	ОК 08	1
14.	1	«Плечом», «грудью», «пробеганием» - это… 1. способы финиширования в спринте 2. способы финиширования в беге на средние дистанции 3. способы финиширования в беге на длинные дистанции 4. способы финиширования в беге на любые дистанции	ОК 08	2
15.	1	Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи? 1. передающий 2. принимающий 3. главный тренер команды 4. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя	ОК 08	1
16.	3	Техника владения мячомв баскетболе включает в себя следующие приемы: 1. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча 2. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты 3. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину	ОК 08	2
17.	1	Технику передвижений в баскетболе составляют: 1. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты 2. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча 3. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты	ОК 08	2
18.	5	Сколько человек играют на площадке?	ОК 08	1

19.	2	Размеры баскетбольной площадки? 1. 9м. х 18м. 2. 14м. х 26м. 3. 12м. х 24м.	ОК 08	1
20.	1	На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)? 1. 305 см. 2. 260 см. 3. 310 см. 4. 300 см.	ОК 08	2
21.	24 сек.	Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?	ОК 08	2
22.	2 шага	Сколько шагов можно делать после ведения мяча?	ОК 08	1
23.	8 сек	Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?	ОК 08	2
24.	4 тайма по 10 минут	Продолжительность игры в баскетбол?	ОК 08	2
25.	1 очко	Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?	ОК 08	1
26.	с 4 номера	С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?	ОК 08	1
27.	5 сек.	Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?	ОК 08	1
28.	2	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1. использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2. часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3. использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4. образовательный урок в школе или колледже .	ОК 01	2
29.	2	Выберите один правильный вариант ответа.	ОК 01	2

		Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1. полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2. полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3. отсутствие болезней или физических дефектов.		
30.	2	Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1. рекреативной гимнастикой; 2. производственной гимнастикой; 3. лечебной гимнастикой; 4. гигиенической гимнастикой; 5. оздоровительной гимнастикой	ОК 01	2
31.	1, 3	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1. чередование нагрузки и отдыха; 2. выполнение физических упражнений до «отказа»; 3. изменение интенсивности выполнения упражнений; 4. несоблюдение техники безопасности	ОК01	2
32.	1,2,4,5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются: 1. высокая калорийность продуктов; 2. большое количество рафинированных продуктов; 3. соблюдение режима питания; 4. недостаточное потребление фруктов и овощей; 5. потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.	ОК 01	2
33.	3	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не	ОК 01	2

		относится: 1. ежедневная двигательная активность; 2. закаливание; 3. наличие вредных привычек 4. соблюдение режима труда и отдыха 5. рациональное питание; 6. гиподинамия		
34.	1,2,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1. заболевания пищеварительной системы; 2. сердечно-сосудистые заболевания; 3. заболевания опорно-двигательного аппарата; 4. заболевания органов дыхания 5. физическая и психическая зависимость	ОК01	2
35.	1,3	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: 1. спортивные игры, единоборства; 2. умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3. упражнения высокой интенсивности; 4. все вышеперечисленное	ОК 01	2
36.	1,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1. повышаются адаптационные возможности организма; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. улучшается функция внешнего дыхания.	ОК01	2
37.	Профессионально-прикладная	Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____:	ОК04	2

38.	2	Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью: 1. антропометрических показателей; 2. пульсометрии; 3. динамометрии; 4. спирометрии.	ОК04	2
39.	дневником самоконтроля	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____	ОК04	2
40.	2	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое воспитание – это: 1. тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3. образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.	ОК 04	2
41.	валеологией	Дополните Наука о здоровом образе жизни называется _____	ОК04	2
42.	1,3,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье	ОК04	2

		человека: 1. гиподинамия; 2. рациональное питание; 3. стрессы; 4. проживание в крупных мегаполисах; 5. систематические физические нагрузки.		
43.	2,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются: 1. употребление большого количества соленой пищи; 2. отказ отупотребление алкоголя; 3. табакокурение; 4. умеренные физические нагрузки; 5. избыточный вес.	ОК04	2
44.	2	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое здоровье человека – это: 1. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.	ОК04	2
45.	2,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно: 1. восполнять энергетические затраты организма; 2. вызывать ожирение; 3. обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4. вызывать интоксикацию организма.	ОК04	2
46.	1,2,3,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:	ОК08	2

		1. культуры питания; 2. культуры движения; 3. культуры безопасного поведения; 4. культуры эмоций; 5. культуры труда и отдыха. 6. культуры опасного поведения 7. все вышеперечисленное.		
47.	2,3,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1. оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2. ВИЧ/СПИД; 3. физическая и психологическая зависимость; 4. нарушение работы всех внутренних органов и систем.	ОК08	2
48.	отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)	Дополните Двигательная рекреация – это _____	ОК 08	2
49.	1,3,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на: 1. улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2. снижение уровня развития физических качеств; 3. повышение умственной работоспособности; 4. улучшение состояние дыхательной системы; 5. снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы	ОК 08	2
50.	4	Выберите один или несколько правильных	ОК 08	2

		вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются 1. антропометрические показатели; 2. пульсометрия; 3. динамометрия; 4. проба Штанге		
51.	1,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1. покраснение кожных покровов; 2. повышение частоты сердечных сокращений; 3. повышение частоты дыхания; 4. «синюшность» носогубного треугольника 5. нарушение координации движений	ОК 08	2
52.	2	Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся: 1. оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2. оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3. развивающие, оздоровительные, профилактические	ОК 08	2
53.	1,3	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно: 1. восполнять энергетические затраты организма; 2. вызывать ожирение; 3. обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4. вызывать интоксикацию организма.	ПК 4.1.	2
54.	1,3,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1. риск возникновения инфарктов миокарда; 2. оздоровительное воздействие на организм 3. разрушение клеток мозга; 4. физическая и психологическая зависимость	ПК 4.1.	1
55.	2	Выберите один или несколько правильных	ПК 4.1.	2

		вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: 1. личные предпочтения; 2. состояние здоровья; 3. состояние функциональных систем; 4. климато-географические условия для занятий; 5. все вышеперечисленное.		

2 СЕМЕСТР

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компе-тенция	Время выполнения (мин.)
1.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____	ОК 01	3
2.	Профессионально-прикладная	Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____:	ОК04	2
3.	Профессиональной (или трудовой)	Дополните Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.	ОК04	2
4.	2,6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1. челночный и обычный бег; 2. дартц; 3. самооборона без оружия; 4. прыжки в длину с места и с разбега; 5. стрельба из пневматической винтовки или	ОК 08	2

		электронного оружия сидя и стоя; 6. стрельба из лука		
5.	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья	Дополните Здоровый образ жизни – это _____	ОК 08	2
6.	2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью: 1. развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2. снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;	ОК 08	2
7.	3,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если: 1. положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2. рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3. занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4. систематически занимается физической культурой; 5. имеет компьютерную зависимость	ПК 4.1.	2
8.	2,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1. выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2. контроль за переносимостью физической нагрузки; 3. несоблюдение техники безопасности; 4. 4)применение исправного спортивного инвентаря и оборудования	ПК 4.1.	2
9.	1,3	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: 1. для коррекции физической нагрузки; 2. для профилактики вредных привычек; 3. для оценки воздействия физических упражнений на организм;	ПК 4.1.	2

		4. все вышеперечисленное		
10.	часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни	Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____ _____	ПК 4.1.	3
11.	2,3,4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах: 1. утренняя гимнастика; 2. физкультурные паузы; 3. оздоровительный бег; 4. физкультурные минутки	ПК 4.1.	2
12.	специальные	Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____упражнения	ПК 4.1.	2
13.	1	Строевые упражнения – это: 1. совместные действия в строю 2. поточные комбинации; 3. сочетания движениями различными частями тела; 4. метания, лазания и т.д.	ПК 4.1.	1
14.	1	Назовите средства в гимнастике: 1. упражнения 2. фитотерапия 3. препараты 4. процедуры	ОК 08	1
15.	1	Команда «Вольно!» относится к: 1. строевым приемам 2. строевым перестроениям 3. строевым передвижениям	ОК 08	1

		4. размыканиям, смыканиям		
16.	1	Разновидности ходьбы и бега относят к: 1. строевым передвижениям 2. строевым перестроениям 3. строевым приемам 4. смыканиям.	ОК 08	1
17.	1	Движения «змейкой» относят к: 1. строевым передвижениям 2. строевым перестроениям 3. строевым приемам 4. смыканиям.	ОК 08	1
18.	строевые упражнения ОРУ прыжки прикладные упражнения	Средства в гимнастике – это:	ОК 08	3
19.	1	Перестроение уступом относится к: 1. строевым перестроениям 2. строевым передвижениям 3. строевым приемам 4. размыканиям	ОК 08	1
20.	1	Движения по кругу относят к: 1. строевым передвижениям 2. строевым перестроениям 3. строевым приемам 4. смыканиям	ОК 08	1
21.	3	Акробатические упражнения – это: 1. упражнения с лентой 2. упражнения на перекладине 3. прыжки и упражнения в балансировании 4. эстафеты	ОК 08	1
22.	2	Методические особенности гимнастики:	ОК 08	2

		1. каждое упражнение выполняется только с одной целью 2. строгая регламентация действий 3. упражнения выполняются без музыкального сопровождения 4. гимнастика используется только в детском возрасте		
23.	3	Повороты и полуповороты на месте относят к: 1. строевым перестроениям 2. строевым передвижениям 3. строевым приемам 4. размыканиям	ОК 08	1
24.	1,2,3	Группы строевых упражнений: 1. строевые перестроения 2. строевые передвижения; 3. строевые приемы 4. упражнения без предметов	ОК 08	2
25.	2	Вольные упражнения – это: 1. упражнения по разделениям 2. поточные комбинации 3. прыжки 4. эстафеты	ОК 08	2
26.	3	Прикладные задачи, решаемые в гимнастике: 1. поддержание работоспособности 2. воспитание нравственных качеств 3. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни 4. совершенствование двигательных умений и навыков	ОК 08	1
27.	3	Виды расчета относят к: 1. строевым перестроениям 2. строевым передвижениям 3. строевым приемам 4. размыканиям.	ОК 08	1
28.	4	Команды подаются в стойке: 1. «Смирно!» 2. «Вольно!» 3. «Равняйсь!» 4. все	ОК 08	1

29.	2	Движение на месте и остановка группы относят к: 1. размыканиям и смыканиям 2. строевым передвижениям 3. строевым приемам 4. все	ОК 08	1
30.	2	Упражнения на снарядах – это: 1. упражнения со скакалкой 2. упражнения на перекладине 3. перестроения 4. все.	ОК 08	2
31.	упражнения для различных частей тела	Общеразвивающие упражнения - это:	ОК 08	2
32.	2	К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук: 1. по признаку использования упражнений 2. по анатомическому признаку 3. по признаку методологической значимости 4. по признаку организации группы	ОК 08	2
33.	1,2,3	Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении: 1. краткость 2. доступность 3. точность 4. ясность	ОК 08	2
34.	4	Какой командой завершается упражнение: 1. «Отставить!» 2. «Вольно!» 3. «Разойдись!» 4. «Стой!»	ОК 08	1
35.	2	Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся: 1. спиной к занимающимся 2. лицом к занимающимся, зеркально	ОК 08	2

		3. боком к занимающимся 4. сидя на стуле		
36.	непрерывно	Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:	ОК 08	2
37.	3	Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения: 1. по рассказу 2. по показу 3. по показу и рассказу 4. по разделениям	ОК 08	2
38.	3	Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом: 1. по периметру 2. непрерывно 3. с перерывом 4. со зрительным сигналом	ОК 08	2
39.	исходное положение.	Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:	ОК 08	2
40.	3	Площадка для игры в волейбол делится на ... 1. 4 зоны 2. 7 зон 3. 6 зон 4. 5 зон	ОК 08	1
41.	1	Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ... 1. необходимы 2. желательны 3. не обязательны	ОК 08	1
42.	3	Волейбол состоит из следующих элементов: 1. подача, прием, блок 2. подача, пас, прием, блок 3. подача, пас, прием, нападающий удар, блок 4. подача, прием, нападающий удар	ОК 08	1

43.	1	Укажите верное утверждение: 1. подача в волейболе производится из-за лицевой линии 2. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка 3. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения	ОК 08	2
44.	3	В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача? 1. только без вращения мяча 2. только с вращением мяча 3. с вращением и без вращения мяча	ОК 08	2
45.	2	Разбег при прямом нападающем ударе... 1. не выполняется 2. выполняется с 2-3 шагов 3. выполняется с 4-5 шагов	ОК 08	1
46.	5	Нижний прием подачи используется для: 1. приема подачи 2. защитных действий в поле 3. вынужденного паса 4. вынужденного направления мяча на сторону противника 5. все ответы верны	ОК 08	1
47.	2,3	Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является: 1. прием и отработка мяча ладонями 2. присутствие работы ногами 3. пас ото лба, а не от груди 4. локти и предплечья расположены параллельно	ОК 08	2
48.	1	В приеме НЕ участвует: 1. первый темп 2. либеро 3. диагональный 4. игроки второго темпа	ОК 08	2

49.	11игроков команды	Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?	ОК 08	2
50.	2	Какова ширина футбольных ворот? 1. 7м 30см 2. 7м 32см 3. 7м 35см 4. 7м 38см	ОК 08	
51.	11 м	С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?	ОК 08	1
52.	предупреждение	Что означает «желтая карточка» в футболе?	ОК 08	1
53.	4	Какой удар по мячу считается самым точным в футболе? 1. серединой подъема 2. внутренней частью подъема 3. внешней частью подъема 4. внутренней стороной стопы	ОК 08	1
54.	форвард	Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?	ОК 08	1
55.	голкипер	Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?	ОК 08	1
56.	удаление	Что означает «красная карточка» в футболе?	ОК 08	1
57.	1	К индивидуальным действиям в защите не относятся: 1. передача мяча 2. перехват 3. отбор мяча	ОК 08	1
58.	1	Когда выбрасывается мяч:	ОК 08	1

		1. вышедшей за пределы поля через боковую линию; 2. вышедшей за пределы поля за воротами;		
59.	выход мяча за пределы поля	Что означает слово «аут»?	ОК 08	1

Практические задания

Тема 1.1 Лёгкая атлетика ОК 01, ОК 04, ОК 08

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	**Бег 60 м. (сек.)**	**8,4**	**8,8**	**9,2**	**9,7**	**10,0**	**10,5**
2.	**Бег 100м. (сек.)**	**14,0**	**14,5**	**15,0**	**16,0**	**17,0**	**17,5**
3.	**Бег 200 м. (сек.)**	**30**	**32**	**35**	**36**	**38**	**41**
4.	**Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)**	**13.30**	**14.30**	**15.30**	**10.00**	**11.00**	**12.00**
5.	**Кросс 500 м. (мин. сек.)**	**1.30**	**1.35**	**1.45**	**1.45**	**1.50**	**2.00**
6.	**Кросс 1000 м. (мин. сек.)**	**3.36**	**3.50**	**4.00**	**4.23**	**4.40**	**4.30**
7.	**Шестиминутный бег (М.)**	**1500**	**1450**	**1350**	**1250**	**1200**	**1100**
8.	**Челночный бег 4х9 м. (сек.)**	**9,2**	**9,8**	**10,4**	**10,4**	**11,0**	**11,6**
9.	**Прыжок в длину с места (см.)**	**230**	**215**	**210**	**185**	**175**	**165**
10.	**Прыжок в длину с разбега (см)**	**440**	**410**	**380**	**380**	**350**	**320**
11.	**Прыжок в высоту с разбега (см.)**	**135**	**130**	**120**	**115**	**110**	**100**
12	**Тройной прыжок с места (см.)**	**680**	**650**	**630**	**540**	**520**	**480**
13	**Прыжки со скакалкой (раз в 1минуту)**	**140**	**125**	**110**	**150**	**135**	**120**
14	**Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)**	**38**	**32**	**26**	**22**	**19**	**16**
15	**Челночный бег 10 х10м.(сек)**	**27**	**28**	**30**			

Задания профессионально-ориентированного содержания

Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня (ОК 01, ОК 04, ОК 08,ПК 4.1.)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности**,** заполнив таблицу**.**

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания
2 группа	Длительная статическая нагрузка, постоянная работа в положении стоя зрительное напря-жение, нервно-эмоциональные нагрузки	перенапряжение опорно-двигательного аппарата (работа, требующая много стоять, сидеть, ходить); перенапряжение глаз нервное и эмоциональное напряжение	сочетание умственной и физической деятельности, при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений, постоянное напряжение зрения и внимания	Длительная статическая нагрузка, постоянная работа в положении стоя. Неравномерная нагрузка на позвоночник; Длительное пребывание в нерациональной позе.воздействие пылевых факторов: работа с лекарственным растительным сырьем, пылящими химическими веществами Нарушение санитарно-гигиенических требований	Варикозное расширение вен Аллергические заболевания Заболевания опорно-двигательного аппарата Болезни нервной системы Инфекционные заболевания

Тема 2.1 (1) (ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 4.1).
Основная гимнастика. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

1. Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений,
2. физкультурная минутка- 5-7 упражнений.
3. Физкульт-пауза -2-3 упражнения.
4. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений.

Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

№ n/n	Описание упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
1.	ИП –стойка ноги врозь. 1-.Медленно наклонить голову к левому плечу. 2.-Вернуться в ИП. 3.Повторить упражнение в другую сторону. 4.Вернуться в ИП	5-6 раз	Темп медленный. Плечи не поднимать
2.	И.П -основная стойка. 1.Поднять правую руку перед собой на уровень плеча и отвести влево. 2.Выполнить упругие движения правой рукой влево. 3. То же другой рукой	3-4 раза	Темп медленный. Упражнение позволяет растягивать мышцы плеча.

Дополнительно учитывается:

~ для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;

~ для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;

~ для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»:

Тема 1.

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.

5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход их круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1.Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Тема 2.1 (3) Атлетическая гимнастика (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1)

	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
Гибкость; Наклон вперед из положения стоя, см	**5**	**9–12**	**15**	**7**	**12–14**	**20**
Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(юн.),	**5**	**6**	**7**			
на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(дев.)				**5**	**6**	**7**
Сгибание и разгибание рук в упоре на	**5**	**7**	**10**			

брусьях (кол-во раз)						
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	**5**	**8**	**10**			
Прыжки через скакалку за 1 мин.	**65**	**70**	**75**	**60**	**80**	**100**
Приседание за 1 минуту	**50**	**55**	**60**	**40**	**45**	**50**
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	**7**	**8**	**9**	**7**	**8**	**9**

Тема 2.2 (1) Футбол (ОК 01, ОК 04, ОК 08)

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Нормативные требования.	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8
Челночный бег 3х10м, сек.	7,1	7,2	7,3
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5
Челночный бег 3х30м, сек	18	20	22
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения

Тема 2.2 (2) Баскетбол (ОК 01, ОК 04, ОК 08)

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,

- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Нормативные требования	юноши			девушки		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 20 м	3.19	3.24-3.20	3.29-3,25	3,32	3,39-3,33	3,32
Передвижение 5*6 м.	9,2	9,5-9,3	9,8-9,6	9,5	9,8-9,6	10,1-9,9
Штрафной бросок (из 10)	7	6	4	6	5	3
Броски с 2-х шагов (из 10)	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча с обведением стоек	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1
Ведение мяча(30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5.4

Тема 2.2 (3) Волейбол (ОК 01, ОК 04, ОК 08)

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
Подача: – верхняя прямая(юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

Тема 2.2 (4) Гандбол ОК 01, ОК 04,ОК 08

Нормативные	юноши	девушки

требования.	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча(с)	4,7	5,2	5.5	5.4	5.6.	5.8
Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с. количество раз	20	18	16	18	16	14
Исходное положение — стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) количество раз	10	7	5	8	6	5

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), письменного теоретического тестирования.

Темы доклада: (ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 4.1).

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Темы рефератов для обучающихся освобождённых от практических занятий по физической культуре (ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 4.1)

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе
4. Методика судейства в футболе.

5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История возникновения лапты.
39. Обучение тактике игры лапта.
40. Лапта и ее разновидности.
41. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
42. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
43. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся

44. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
45. Средства и методы воспитания физических качеств.
46. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
47. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Основы профессионально прикладной физической подготовки будущего специалиста.
50. Социальные функции физической культуры и спорта.
51. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
52. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

53. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
54. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое.
55. Физические качества и методика их развития.
56. ЛФК: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
57. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
58. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
59. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
60. Формы самостоятельных занятий по физической культуре.
61. Оздоровительная физическая культура и её формы.
62. Влияние оздоровительной Ф/к на организм.
63. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
64. Средства Ф/к в регулировании работоспособности.
65. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качеств).

Темы индивидуальных проектов ОК 01, ОК 04, ОК 08

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
6. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
7. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
9. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
10. Гиподинамия – что это такое? Двигательный режим и его значение.
11. Женщина в современном спорте высших достижений.
12. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
13. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
14. История возникновения и развития Олимпийских игр.
15. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
16. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
19. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
20. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.

21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Основы здорового образа жизни.
23. Основы спортивной тренировки.
24. Особенности баскетбольной тренировки.
25. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.
26. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
27. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
28. Паралимпийский спорт в России.
29. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
30. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
31. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
32. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
33. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
34. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
35. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
36. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
37. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
38. Факторы, влияющие на развитие силы.
39. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
40. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
41. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
42. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
43. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
44. Формирование двигательных умений и навыков.
45. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
46. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
47. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
48. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
49. Культура межличностных отношений.
50. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Задания к дифференцированному зачету
(ОК 01, ОК 08)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	**Испытания (тесты)**	**Нормативы**	
		Юноши	**Девушки**

1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

III. ОПИСАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ПРАВИЛ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНИВАНИЯ.

Уровень подготовки обучающихся по учебной дисциплине оценивается в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно»),оценки выставляются по совокупному результату, накопленному обучающимися в течение учебного семестра

3.1 Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по учебной дисциплине Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	**Параметры**
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	**Параметры**
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом,подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: ~ с таблицами ~ с текстом ~ с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в

текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

3.2. Критерии оценивания практических знаний

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение

упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с

	целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования.*

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Для обучающихся освобожденных от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» дифференцированный зачет проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания (написание реферата, тестирование).

Дифференцированный зачет проводится в период экзаменационной сессии, установленной календарным учебным графиком, в результате которого преподавателем выставляется итоговая оценка в соответствии с правилами определения результатов оценивания.