

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

РАССМОТРЕНО

Председатель ПЦК ФК и БЖД

_____ / Е.С. Козицына
подпись председателя ПСК

«08» июня 2023 г

**Комплект
контрольно-измерительных
материалов по учебной дисциплине**

ОГСЭ.04
Индекс

Физическая культура
наименование дисциплины

Образовательной программы по специальности СПО

38.02.07
Шифр

Банковское дело
наименование специальности

Квалификация: Специалист банковского дела
наименование

Челябинск, 2023

Разработчики:

ГБПОУ «Южно-Уральский
государственный колледж»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

О.И. Уфимцева

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Комплект КИМ для текущего контроля	8
3. Комплект КИМ для промежуточной аттестации	30
Приложение 1	33
Приложение 2	34
Приложение 3	36

1. Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) по

ОГСЭ.04

Индекс

Физическая культура

наименование дисциплины

образовательной программы по специальности СПО

38.02.07

Шифр

Банковское дело

наименование специальности

содержит КИМ для текущего контроля и КИМ для промежуточной аттестации, которые позволяют оценивать сформированность общих компетенций в соответствии с установленными показателями (спецификация).

Спецификация сформированности общих компетенций, освоение которых подтверждается действиями обучающегося при текущем контроле и на промежуточной аттестации:

Таблица 1

ОК	Дескрипторы (показатели сформированности)	Код	Умения	Код	Знания	Код
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	1. Использовать правовые и экономические основы деятельности.	ОД.01-1	1. Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно	ОУ.01-1	1. Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	ОЗ.01-1

			или с помощью наставника)			
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	1. Проведение анализа полученной информации, выделение в ней главных аспектов.	ОД.02-1	1. Определять задачи для поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска.	ОУ.02-1	1. Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности.	ОЗ.02-1
	2. Структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска.	ОД.02-2	2. Структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска.	ОУ.02-2	2. Приемы структурирования информации.	ОЗ.02-2
	3. Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности.	ОД.02-3	3. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска.	ОУ.02-3	3. Формат оформления результатов поиска информации.	ОЗ.02-3
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	1. Определять траекторию профессионального развития и самообразования.	ОД.03-1	1. Выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	ОУ.03-1	1. Возможные траектории профессионального развития и самообразования	ОЗ.03-1
	3. Применять современную научно профессиональную терминологию.	ОД.03-2	3. Применять современную научную профессиональную терминологию.	ОУ.03-2	3. Современная научная и профессиональная терминология.	ОЗ.03-2
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	1. Планировать профессиональную деятельность.	ОД.04-1	1. Организовывать работу коллектива и команды.	ОУ.04-1	1. Психология коллектива. Психология личности.	ОЗ.04-1
	2. Участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач.	ОД.04-2	2. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	ОУ.04-2	2. Основы проектной деятельности	ОЗ.04-2

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	1. Грамотное использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОД.08-1	1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОУ.08-1	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	ОЗ.08-1
	2. Правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	ОД.08-2	2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОУ.08-2	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	ОЗ.08-2
	3. Правильность пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	ОД.08-3	3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	ОУ.08-3	3. Средства профилактики перенапряжения	ОЗ.08-3

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Тескт : непосредственный

2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники:

1. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1 (ISBN)

3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2

4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

6.Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

7.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

8.Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
- 4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

2. Комплект КИМ для текущего контроля

Текущий контроль освоения студентами материала дисциплины состоит из следующих видов: *оперативный и рубежный контроль*.

При проведении текущего контроля используются следующие формы:

- 1) Практическое задание предлагается студентам для выполнения в рамках практического занятия. В рамках практических заданий студенты выполняют упражнения и нормативы.
- 2) Реферативное задание является формой самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов. Реферат выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по его выполнению, оформляется в бумажном варианте в соответствии со стандартом колледжа и по желанию студента может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата проводится в устной форме в рамках теоретических занятий.

Текущий контроль освоения студентами материала дисциплины состоит из следующих видов: *оперативный и рубежный контроль*.

Устный фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Опрос сочетается с повторением пройденного, являясь средством закрепления знаний и умений, при умелом его использовании за сравнительно небольшое время позволяет осуществить проверку знаний у значительной части студентов группы. При фронтальном опросе на вопросы преподавателя по сравнительно небольшому объему материала краткие ответы (как правило, с места) дают многие студенты. Нередко фронтальный опрос принимает форму оживленной беседы, в которой активно участвуют вся группа. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Практическое задание предлагается студентам для выполнения в рамках практического занятия. В рамках практических заданий обучающиеся выполняют нормативы по общей физической подготовке или по изучаемому виду спорта (разделу). Задания носят практикоориентированный характер и используются для контроля освоения умений, усвоения знаний, формирования элементов общих компетенций.

Реферативное задание является формой самостоятельной работы студентов. Реферат выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по его выполнению, оформляется в бумажном варианте в соответствии со стандартом колледжа и по желанию студента может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата проводится в устной форме в рамках теоретических занятий.

КИМ № 1
КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 1.		Научно-методические основы формирования физической культуры личности
Тема 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем.
Форма контроля		Практическое задание
Вид контроля		Оперативный
Составить и выполнить с группой обучающихся комплекс упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем организма.		
Спецификация ОК	ОК .01 ОК .02 ОК .03 ОК .04 ОК .08	ОД.01-1, ОД.02-1, ОД.02-2, ОД.02-3, ОД.03-1, ОД.04-1, ОД.04-2, ОД.08-1, ОД.08-2, ОД.08-3; ОУ.01-1, ОУ.02-1, ОУ.02-2, ОУ.02-3, ОУ.03-1, ОУ.04-1, ОУ.04-2, ОУ.08-1, ОУ.08-2, ОУ.08-3; ОЗ.01-1, ОЗ.02-1, ОЗ.02-2, ОЗ.02-3, ОЗ.03-1, ОЗ.04-1, ОЗ.04-2, ОЗ.08-1, ОЗ.08-2, ОЗ.08-3
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется в аудитории, время проведения работы 45 минут
Инструкция для студентов		1. Составить комплекс из 10-ти и более общеразвивающих упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем организма (по заданию преподавателя), соблюдая функциональное назначение каждого упражнения. 2. Провести выполнение составленного комплекса упражнений с группой обучающихся (2-3 человек), соблюдая последовательность, правильность и корректность выполнения.
Оборудование и оснащение		Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – гимнастические коврики; – бодибары; – эспандеры; – степ-платформы; – мячи; – скамейки; – скакалки; – утяжелители (гантели); – стулья; – гимнастические палки; – обручи.
Источники		Основные источники:

	<p>1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с</p> <p>Дополнительные источники:</p> <p>1. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с</p> <p>2. Методические указания по составлению комплексов упражнений.</p>
Вариант № 1-6	<p>1.Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений работы органов работы сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2. Выполнение комплексов упражнений для профилактики венозного расширения вен нижних конечностей.</p> <p>3.Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений работы органа зрения.</p> <p>4.Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений работы органов работы опорно-двигательного аппарата (плоскостопие).</p> <p>5. Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений работы органов работы опорно-двигательного аппарата (сколеоз).</p> <p>6.Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений работы органов дыхательной системы.</p>
Пакет преподавателя	Методические указания по составлению комплексов упражнений, журнал
Критерии оценки	<p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>

КИМ № 2
КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ РЕФЕРАТИВНОГО ЗАДАНИЯ –
ВЫПОЛНЕНИЕ И ЗАЩИТА РЕФЕРАТА

Раздел № 1. (1,2 год обучения)	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	
Тема 1.1. - Общекультурное и социальное значение физической культуры. (1 год); - Социально-биологические основы физической культуры.(2 год).	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	
Форма контроля	выполнение и защита реферата	
Вид контроля	оперативный	
Написать и защитить реферат на заданную тему.		
Спецификация ОК	ОК.01 ОК.02 ОК.03	ОД.01-1, ОД.02-1, ОД.02-2, ОД.02-3; ОЗ.01-1, ОЗ.02-1, ОЗ.02-2, ОЗ.02-3; ОУ.01-1, ОУ.02-1, ОУ.02-2, ОУ.02-3
Условия выполнения задания	Реферат выполняются студентом самостоятельно под руководством преподавателя. Темы рефератов, как правило, предлагают преподаватели. Студент выбирает интересную для него тему из общего списка и согласовывает свой выбор с преподавателем. В оговоренное время студент должны произвести публичную защиту реферата в устной форме в рамках теоретических занятий. Защита может сопровождаться электронной презентацией.	
Инструкция для студентов	<p>На титульном листе необходимо указать: полное наименование учебного заведения, обозначение характера работы (реферат), название дисциплины, по которой выполняется реферат, тему работы, номер учебной группы, фамилию и инициалы студента, фамилию и инициалы преподавателя, название города, в котором находится данное учебное заведение, год написания работы.</p> <p>На следующем листе приводится план работы с указанием страниц соответствующих разделов (основных вопросов).</p> <p>Не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора. При цитировании первоисточника текст цитаты заключают в кавычки, после приведенной цитаты указывают в квадратных скобках порядковый номер источника в соответствии со списком использованной литературы и страницу. Например: [6,126], что означает в</p>	

	<p>списке источник 6, страница 126. Если источник нормативно-правовой документ, то заполняют номер, статью и/или пункт [2, ст.5, п.6.].</p> <p>Реферат должен быть написан разборчиво и аккуратно. Текст реферата пишется или печатается с одной стороны стандартного формата А4 листа с оставлением полей, каждый пункт плана с новой страницы. Страницы должны быть пронумерованы. Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста через 1,5 интервала.</p> <p>Подготовленный реферат защищается студентами на занятии.</p> <p><i>Методические рекомендации по написанию реферата:</i></p> <p>Предлагаемая тематика рефератов по учебной дисциплине «Физическая культура», составлена в соответствии с действующей утвержденной рабочей программой.</p> <p>Реферат студент должен выполнить до зачета по данной дисциплине. Реферат выполняется на основе изучаемого учебного материала. При положительной оценке (зачет) по реферату студент допускается к зачету.</p> <p>Реферат выполняется студентом в сроки, установленные учебным планом и утвержденные председателем ПЦК.</p> <p>Студенты, не выполнившие рефераты, не допускаются к зачету.</p> <p>Работа студента над рефератом состоит из следующих этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор темы на основе тематики, предложенной преподавателем или выбранной студентом самостоятельно; - накопление информационного материала; - подготовка и написание реферата; - защита реферата. <p>Реферат должен иметь следующую структуру: план, краткое введение, изложение основного содержания темы, заключение, список использованной литературы.</p> <p>2.1. Прежде, чем приступить к подбору соответствующей литературы, целесообразно наметить план работы с литературой и общий план реферата. План реферата включает в себя 3-5 основных вопросов.</p> <p>План - это логическая основа реферата, от правильного его состояния во многом зависит структура, содержание, логическая связь частей.</p> <p>2.2. Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы. Кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных ученых рассматривается проблема, сформулировать основную задачу, которая ставится в реферате.</p> <p>2.3. В основной части работы большое внимание следует уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельных её вопросов, правильно увязать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим и цифровым материалом.</p> <p>Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом. Содержание излагается студентом авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля нормативной технологии. Допускается графическое и наглядное (в виде рисунков, картинок, изображения) изложение материала.</p> <p>2.4. В заключении кратко подводят итоги, формулируются выводы, вытекающие из рассмотренных в реферате проблем.</p> <p>2.5. В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Официальные материалы (законы, указы). - Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке с
--	--

	указанием фамилии и инициалов автора (авторов), названия работы, издательства, года издания и количества страниц.
Оборудование и оснащение	Учебная аудитория, персональный компьютер, мультимедийный проектор или экран, программное обеспечение для визуализации электронной презентации.
Источники	<p>Основные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с 3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с 4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с 5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <p>Дополнительные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методические указания по написанию и оформлению рефератов
Вариант №1-39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый образ жизни. 2. Основы истории развития физической культуры и спорта. 3. Движение это жизнь. 4. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. 5. Шейпинг. Аэробика. Фитнесс. 6. Бодибилдинг (атлетическая гимнастика). 7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. 8. Баскетбол. 9. Волейбол 10. Футбол. 11. Настольный теннис. 12. Большой теннис. 13. Легкая атлетика. 14. Борьба. 15. Плавание (водные виды спорта). 16. Лыжный спорт. 17. Конькобежный спорт (или фигурное катание). 18. Туризм. 19. Бадминтон. 20. Гимнастика. 21. Единоборства. 22. Шахматы(шахматы). 23. Физическая культура народов мира. 24. Спорт и здоровье. 25. Тренировка сердечно - сосудистой системы. 26. Важность физической культуры в жизни и поддержании здоровья человека.

	27. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом. 28. Профессионально-прикладная физическая подготовка (по своей специальности). 29. Типы осанки и причины её нарушения. 30. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 31. Формирование выносливости. 32. Формирование силы. 33. Формирование гибкости. 34. Формирование скоростно-силовых качеств. 35. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. 36. История Олимпийских игр. 37. Массаж и самомассаж. 38. Наука и техника на страже здоровья человека. 39. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.	
Пакет преподавателя	Методическое пособие колледжа «...по написанию реферата», журнал	
Критерии оценки	Отлично	выставляется за реферат, которые носят исследовательский характер, содержат грамотно изложенный материал, с полностью раскрытой темой и соответствующими обоснованными выводами, при написании реферата приветствуется оригинальность подачи материала.
	Хорошо	выставляется за грамотно выполненные во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в их содержании или оформлении.
	Удовлетворительно	выставляется за реферат, которые удовлетворяют всем предъявляемым требованиям, но отличаются поверхностностью, в них просматривается непоследовательность, несвязанность и нелогичность изложения материала, представлены необоснованные выводы.
	Неудовлетворительно	выставляется за реферат, которые не соответствуют принципу научности, не носят исследовательского характера, не содержат анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер. Студент, не представивший готовый реферат или представивший работу, которая была оценена на «неудовлетворительно», не допускается к зачету по дисциплине.

КИМ № 3

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 2.	Легкая атлетика
Тема 2.1. Техника бега	Общая техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
Форма контроля	Практическое задание

Вид контроля		Оперативный																																																																								
Выполнение норматива - бег 100, 500/1000 метров.																																																																										
Спецификация ОК <i>(Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)</i>		ОК.03 ОК.08		ОД.03-1,ОД.08-1, ОУ.03-1, ОУ.08-1; ОЗ.03-1, ОЗ.08-1																																																																						
Условия выполнения задания			Практическая работа выполняется на стадионе, время проведения работы 60 минут																																																																							
Инструкция для студентов			См. Приложение 2,3																																																																							
Оборудование и оснащение			Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – секундомер.																																																																							
Источники			Основные источники: 1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с 3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с 4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. Дополнительные источники: 1. Методические указания по выполнению нормативов																																																																							
Вариант № 1			См. Приложение 2																																																																							
Пакет преподавателя			Приложение 2,3, журнал																																																																							
Критерии оценки			<table><tr><td rowspan="2">Виды упражнений</td><td rowspan="2">пол</td><td colspan="3">1 курс</td><td colspan="3">2 курс</td><td colspan="3">3курс</td></tr><tr><td>«3»</td><td>«4»</td><td>«5»</td><td>«3»</td><td>«4»</td><td>«5»</td><td>«3»</td><td>«4»</td><td>«5»</td></tr><tr><td rowspan="2">Бег 100м (сек)</td><td>М</td><td>15,7</td><td>15,2</td><td>14,8</td><td>15,6</td><td>15,1</td><td>14,6</td><td>15,4</td><td>14,9</td><td>14,4</td></tr><tr><td>Ж</td><td>18,7</td><td>18,2</td><td>17,7</td><td>18,9</td><td>18,4</td><td>17,9</td><td>18,7</td><td>18,2</td><td>17,7</td></tr><tr><td>Бег 500м (мин)</td><td>Ж</td><td>2,10</td><td>2,00</td><td>1,50</td><td>2,05</td><td>2,00</td><td>1,45</td><td>2,05</td><td>2,00</td><td>1,45</td></tr><tr><td>Бег 1000м (мин)</td><td>М</td><td>3,45</td><td>3,30</td><td>3,15</td><td>3,40</td><td>3,25</td><td>3,10</td><td>3,40</td><td>3,25</td><td>3,10</td></tr></table>									Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3курс			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4	Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3курс																																																																		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»																																																																
Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4																																																																
	Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7																																																																
Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45																																																																
Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10																																																																

КИМ № 4

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 2.		Легкая атлетика										
Тема 2.2. Техника прыжка в длину		Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).										
Форма контроля		Практическое задание										
Вид контроля		Оперативный										
Выполнение норматива – прыжок в длину с места												
Спецификация ОК <i>(Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)</i>	ОК .03 ОК .08	ОД.03-1,ОД.08-1, ОУ.03-1, ОУ.08-1; ОЗ.03-1, ОЗ.08-1										
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется на стадионе, время проведения работы 25 минут										
Инструкция для студентов		См. Приложение 2,3										
Оборудование и оснащение		Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – сантиметровая лента.										
Источники		Основные источники: 1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с 3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с 4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. Дополнительные источники: 1. Методические указания по выполнению нормативов										
Вариант № 1		См. Приложение 2										
Пакет преподавателя		Приложение 2,3, журнал										
Критерии оценки		Виды упражнений	п о л	1 курс			2 курс			3курс		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
		Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
	Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190		

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 2.		Легкая атлетика										
Тема 2.3. Техника метания спортивного снаряда		Общая техника метания :разбег, техника метания спортивного снаряда (теннисный мяч и /или граната весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)).										
Форма контроля		Практическое задание										
Вид контроля		Оперативный										
Выполнение норматива – метания спортивного снаряда												
Спецификация ОК <i>(Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)</i>	ОК .03 ОК .08	ОД.03-1,ОД.08-1, ОУ.03-1, ОУ.08-1; ОЗ.03-1, ОЗ.08-1										
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется на стадионе или в спортивном зале, время проведения работы 45 минут										
Инструкция для студентов		См. Приложение 2,3										
Оборудование и оснащение		Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – спортивный снаряд (теннисный мяч, граната).										
Источники		Основные источники: 1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с 3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с 4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. Дополнительные источники: 1. Методические указания по выполнению нормативов.										
Вариант № 1		См. Приложение 2										
Пакет преподавателя		Приложенеи 2,3, жулрнал										
Критерии оценки		Виды упражнений	п о л	1 курс			2 курс			3курс		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
		Метание спортивного	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36

	/ Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. 2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214 3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. 4. Методические указания по выполнению нормативов.										
Вариант № 1	См. Приложение 2										
Пакет преподавателя	Приложение 2,3, журнал										
Критерии оценки	Виды упражнений	п о л	1 курс			2 курс			3курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Штрафной бросок (из 5)	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
		Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5

КИМ № 7

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 4.		Гимнастика (ППФП)
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая культура		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических и психических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям.
Форма контроля		Практическое задание
Вид контроля		Оперативный
Разработать и выполнить комплекс по ППФП (по специальности)		
Спецификация ОК <i>(Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)</i>	ОК .01 ОК .02 ОК .03 ОК .04 ОК .08	ОД.01-1, ОД.02-1, ОД.02-2, ОД.02-3, ОД.03-1, ОД.04-1, ОД.04-2, ОД.08-1; ОУ.01-1, ОУ.02-1, ОУ.02-2, ОУ.02-3, ОУ.03-1, ОУ.04-1, ОУ.04-2, ОУ.08-1; ОЗ.01-1, ОЗ.02-1, ОЗ.02-2, ОЗ.02-3, ОЗ.03-1, ОЗ.04-1, ОЗ.04-2, ОЗ.08-1
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется на стадионе, время проведения работы 45 минут
Инструкция для студентов		1. Разработать комплекс упражнений. 2. Выполнить разработанный комплекс упражнений с группой из 2-3

	обучающихся.
Оборудование и оснащение	<p>Для проведения работы применяется следующее оснащение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – инвентарь: <ul style="list-style-type: none"> – гимнастические коврики; – стулья; – скамейка; – обручи; – скакалки; – эспандеры; – гантели (утяжелители); – бодибары.
Источники	<p>Основные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. 3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с 4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с 5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с <p>Дополнительные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. 2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2015. 214 3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2016. - 256. 4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с
Вариант № 1-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать и выполнить самостоятельно или с группой обучающихся комплекс упражнений по ППФП (по специальности). 2. Разработать и выполнить самостоятельно или с группой обучающихся комплекс упражнений производственной гимнастики (по специальности). 3. Разработать и выполнить самостоятельно или с группой обучающихся комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (по специальности)
Пакет преподавателя	Методические указания по составлению комплексов упражнений, журнал
Критерии оценки	Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный

	<p>комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств, может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
--	--

КИМ № 8

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 5.		Спортивные игры
Тема 5.1 Волейбол.		Техника стоек, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.
Форма контроля		Практическое задание
Вид контроля		Оперативный
Выполнение нормативов по волейболу (подача мяча, передачи мяча).		
Спецификация ОК <i>(Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)</i>	ОК .03 ОК .04 ОК .08	ОД.03-1, ОД.04-1, ОД.04-2, ОД.08-1, ОУ.03-1, ОУ.04-1, ОУ.04-2, ОУ.08-1; ОЗ.03-1, ОЗ.04-1, ОЗ.04-2, ОЗ.08-1
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется на стадионе, время проведения работы 90 минут
Инструкция для студентов		См. Приложение 2,3
Оборудование и оснащение		Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – свисток; – волейбольные мячи.
Источники		Основные источники: 1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов

	<p>профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с.</p> <p>2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с</p> <p>3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с</p> <p>4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с</p> <p>Дополнительные источники:</p> <p>1.Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с.</p> <p>2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214</p> <p>3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256.</p> <p>4. Методические указания по выполнению нормативов.</p>										
Вариант № 1	См. Приложение 2,3										
Пакет преподавателя	Приложенеи 2,3, журнал										
Критерии оценки	Виды упражнений	п о л	1 курс			2 курс			3курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Подача мяча (из 5)	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Передача мяча над собой	М Ж	6	8	12	10	13	16	12	16	20

КИМ № 9

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 6.		Силовая подготовка (ОФП)
Тема 6.1 Общая физическая подготовка		Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Форма контроля		Практическое задание
Вид контроля		Оперативный
Выполнение нормативов по общей физической подготовке (пресс, отжимание, подтягивание, прыжки на скакалке, прыжки на скамейку, подъем ног на перекладине, наклон вперед, челночный бег)		
Спецификация ОК (Указываются коды общих компетенций и коды их структурных	ОК .01 ОК .02 ОК	ОД.01-1, ОД.02-1, ОД.02-2, ОД.02-3, ОД.03-1, ОД.04-1, ОД.04-2, ОД.08-1; ОУ.01-1, ОУ.02-1, ОУ.02-2, ОУ.02-3, ОУ.03-1, ОУ.04-1, ОУ.04-2, ОУ.08-1; ОЗ.01-1, ОЗ.02-1, ОЗ.02-2, ОЗ.02-3, ОЗ.03-1, ОЗ.04-1, ОЗ.04-2, ОЗ.08-1

элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)	.03 ОК .04 ОК .08	
Условия выполнения задания	Практическая работа выполняется на стадионе, время проведения работы 140 минут	
Инструкция для студентов	См. Приложение 2,3	
Оборудование и оснащение	Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – свисток; – кубики; – гимнастические коврики; – скамейка; – перекладина; – сантиметровая лента; – скакалка; – бодибары.	
Источники	Основные источники: 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. 3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с 4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с 5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с Дополнительные источники: 1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. 2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214 3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. 4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с	
Вариант № 1	См. Приложение 2,3	
Пакет преподавателя	Методические указания по составлению комплексов упражнений, журнал	
Критерии оценки	Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный	

<p>комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>										
Виды упражнений	п о л	1 курс			2 курс			3 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
	Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
Челночный бег 3*10м(сек)	М	8,2	7,9	7,5	8,3	8,0	7,6	8,5	8,2	7,9
	Ж	9,0	8,8	8,1	9,2	8,9	8,3	9,5	9,1	8,5
Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
Отжимание в упоре лежа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
	Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
	Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
	Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
Подъем ног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20
	Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
	Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
	Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170

КИМ № 10

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 7.	Аэробика
Тема 7.1 Аэробика.	Основные виды аэробики. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Способы соединения и комбинации:

		линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.
Форма контроля		Практическое задание
Вид контроля		Оперативный
Выполнение разработанной связки		
Спецификация ОК (Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)	ОК .03 ОК .04 ОК .08	ОД.03-1, ОД.04-1, ОД.04-2, ОД.08-1, ОУ.03-1, ОУ.04-1, ОУ.04-2, ОУ.08-1; ОЗ.03-1, ОЗ.04-1, ОЗ.04-2, ОЗ.08-1
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется в спортивном зале, время проведения работы 70 минут
Инструкция для студентов		1.Разработать связку на 32 счета (комплекс из 5 упражнений). 2.Выполнить разработанную связку с группой обучающихся (2-3 человека).
Оборудование и оснащение		Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – музыкальный центр; – степ-платформа; – фитбол; – гимнастические коврики; – бодибары.
Источники		Основные источники: 1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. 3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с 4. Методические указания по составлению комплексов упражнений.
Вариант № 1 -8		1.Разработать и выполнить с группой связку классической аэробики на 32 счета. 2. Разработать и выполнить с группой связку танцевальной аэробики на 32 счета. 3. Разработать и выполнить с группой связку степ-аэробики на 32 счета. 4. Разработать и выполнить с группой комплекс из 5 упражнений пилатеса.

	<p>5. Разработать и выполнить с группой комплекс из 5 упражнений стретчинга</p> <p>6. Выполнить разученную связку классической аэробики.</p> <p>7. Выполнить разученную связку танцевальной аэробики.</p> <p>8. Выполнить разученную связку степ-аэробики.</p>
Пакет преподавателя	Методические указания по составлению комплексов упражнений, журнал
Критерии оценки	<p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>

КИМ № 11

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 8.		Гимнастика
Тема 8.1. Гимнастика		Методика и техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем. Строевые упражнения. Акробатические элементы и их комбинации. Методика выполнения упражнений для коррекции зрения, вводной и производственной гимнастики.
Форма контроля		Практическое задание
Вид контроля		Оперативный
Выполнение комплексов строевых и общеразвивающих упражнений с группой обучающихся		
Спецификация ОК (Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)	ОК .03 ОК .04 ОК .08	ОД.03-1, ОД.04-1, ОД.04-2, ОД.08-1, ОУ.03-1, ОУ.04-1, ОУ.04-2, ОУ.08-1; ОЗ.03-1, ОЗ.04-1, ОЗ.04-2, ОЗ.08-1
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется на стадионе, время проведения работы 90 минут

Инструкция для студентов	<p>1. Составить комплекс из 10 строевых (общеразвивающих) упражнений.</p> <p>2. Выполнить разработанную связку с группой обучающихся (2-3 человека).</p>
Оборудование и оснащение	<p>Для проведения работы применяется следующее оснащение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – инвентарь: – скамейка; – обручи; – скакалки; – гимнастические коврики; – гантели (утяжелители); – мячи; – бодибары.
Источники	<p>Основные источники:</p> <p>1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017. – 320 с.</p> <p>2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с.</p> <p>3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с.</p> <p>4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с.</p> <p>5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с</p> <p>Дополнительные источники:</p> <p>1. Методические указания по составлению комплексов упражнений</p>
Вариант № 1-7	<p>1. Составить и выполнить с группой комплекс из 10 строевых упражнений.</p> <p>2. Составить и выполнить с группой комплекс из 10 общеразвивающих упражнений с предметом.</p> <p>3. Составить и выполнить с группой комплекс из 10 общеразвивающих упражнений.</p> <p>4. Составить и выполнить с группой комплекс из 10 общеразвивающих упражнений для разминки.</p> <p>5. Составить и выполнить с группой комплекс из 10 упражнений для развития силы определенной группы мышц.</p> <p>6. Составить и выполнить с группой комплекс из 10 упражнений для развития гибкости.</p> <p>7. Составить и выполнить с группой комплекс из 10 упражнений для развития координационных способностей.</p>
Пакет преподавателя	<p>Методические указания по составлению комплексов упражнений, журнал</p>

Критерии оценки	<p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
------------------------	--

КИМ № 12

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Раздел № 9.		Легкая атлетика
Тема 9.1. Техника бега		Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).
Форма контроля		Практическое задание
Вид контроля		Оперативный
Выполнение норматива - бег 2000(девушки), 3000 (юноши) метров		
Спецификация ОК <i>(Указываются коды общих компетенций и коды их структурных элементов (дескрипторов, умений, знаний), которые проверяются данным КИМом)</i>	ОК .03 ОК .08	ОД.03-1, ОД.08-1, ОУ.03-1, ОУ.08-1; ОЗ.03-1, ОЗ.08-1
Условия выполнения задания		Практическая работа выполняется на стадионе, время проведения работы 30 минут
Инструкция для студентов		См. Приложение 2,3
Оборудование и оснащение		Для проведения работы применяется следующее оснащение: – инвентарь: – свисток; – секундомер.
Источники		<p>Основные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с 3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н.

	<p>1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017. – 320 с.</p> <p>2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с</p> <p>3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с</p> <p>4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с</p> <p>Дополнительные источники:</p> <p>1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с.</p> <p>2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2015. 214</p> <p>3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2016. - 256.</p> <p>4. Методические указания по выполнению нормативов.</p>										
Вариант № 1	См. Приложение 4										
Пакет преподавателя	Приложение 2, 3, журнал										
Критерии оценки	Виды упражнений	п о л	1 курс			2 курс			3 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Удар по воротам	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5

3. Комплект КИМ для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (с оценкой) на последнем занятии каждого семестра. Условием допуска к зачету является положительная аттестация по дисциплине и выполнение нормативов по всем разделам.

Зачет проводится в устной форме по вопросам (приложение 1).

КИМ № 1 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЕТУ

Форма контроля	зачет
Вид контроля	промежуточная аттестация
Объекты оценки:	

Спецификация ОК	ОК1 ОК2 ОК3 ОК8	ОД.01-1, ОД.02-1, ОД.02-2, ОД.02-3, ОД.03-1, ОД.08-1, ОД.08-2, ОД.08-3; ОУ.01-1, ОУ.02-1, ОУ.02-2, ОУ.02-3, ОУ.03-1, ОУ.08-1, ОУ.08-2, ОУ.08-3; ОЗ.01-1, ОЗ.02-1, ОЗ.02-2, ОЗ.02-3, ОЗ.03-1, ОЗ.08-1, ОЗ.08-2, ОЗ.08-3
Условия проведения	Аудитория, задания к зачету Время подготовки студента к ответу 5-7 минут	
Инструкция для студентов	1. Выбрать карточку (карточка содержит 2 теоретических вопроса). 2. За 7 минут подготовить ответ на карточку. 3. Защитить ответ преподавателю.	
Оборудование и оснащение	Учебная аудитория, стол, бумага, письменные принадлежности	
Источники	<p>Основные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с. 2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. 3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. 4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. 5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <p>Дополнительные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. 2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214 3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. 4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. 5. Методические указания по составлению комплексов упражнений. <p>Интернет источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mosSPORT.ru 3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» http://rosmolsport.ru/rate 	

	<p>4. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области http://www.chelsport.ru</p> <p>5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) http://gto.ru</p>	
Перечень заданий зачета	Ответить на теоретический вопрос (приложение 1)	
Критерии оценки устного ответа	Отлично	выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.
	Хорошо	выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
	Удовлетворительно	выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.
	Неудовлетворительно	выставляется за непонимание материала программы.

Перечень вопросов к зачету

1. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.
2. Волейбол. Правила игры в волейбол.
3. Бадминтон. Правила игры в бадминтон.
4. Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.
5. Большой теннис. Правила игры в большой теннис.
6. Аэробика. Виды аэробики.
7. Футбол. Правила игры в футбол.
8. Атлетическая гимнастика. Виды силовых тренировок.
9. Лыжная подготовка.
10. Плавание.
11. ОРУ. Виды комплексов ОРУ.
12. ППФП в режиме трудового дня специалиста.
13. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
14. Русские народные виды спорта.
15. Определение физической культуры и здорового образа жизни.
16. Основные составляющие ЗОЖ.
17. Оптимальный режим дня.
18. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
19. Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом.
20. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья человека.
21. В чём заключается общекультурное и социальное значение физической культуры.
22. Физическая культура народов мира.
23. Профессионально-прикладная физическая культура.
24. Олимпийское движение.
25. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».
26. Перенапряжение. Средства профилактики.

Контрольные нормативы по физической культуре

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4
		Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	Бег 2000м (дев)//3000м (юн) (мин)	М	б/у врем	15,30	15,00	б/у врем	14,40	14,10	б/у врем	14,00	13,20
		Ж	б/у врем	12,20	11,50	б/у врем	13,30	13,00	б/у врем	13,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
		Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночный бег 3*10м(сек)	М	8,2	7,9	7,5	8,3	8,0	7,6	8,5	8,2	7,9
		Ж	9,0	8,8	8,1	9,2	8,9	8,3	9,5	9,1	8,5
4.	Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36
		Ж	вес снаряда 150гр (дев.и юн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6.	Отжимание в упоре лежа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Подъем ног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20
		Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											
12. Баскетбол	Штрафной бросок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Ведение мяча «восьмёркой » с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
Ж		29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5	
13. Волейбол	Подача мяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж	—	—	—	—	—	—	—	—	—

	Передача мяча над собой	М Ж	6	8	12	10	13	16	12	16	20
14. Футбол	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Удар по воротам	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
15. Настольный теннис	Владение ракеткой (набивание)	М Ж	50	100	150	70	120	170	90	140	190
16. Бадминтон	Владение ракеткой (удары в парах; одной рукой с вращением)	М Ж	20	30	40	30	40	50	30	45	50
17. Большой теннис	Владение ракеткой (удары в стену)	М Ж	15	20	25	20	25	30	20	30	35
	Набивание ракеткой (одной рукой с вращением)	М Ж	15	25	35	20	30	40	20	35	50

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками):

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

Методические указания по выполнению нормативов (заданий):

1. Бег 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег 0,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания ногами до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Обучающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

3. Челночный бег 4x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) обучающиеся бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающийся стартуют по 2 человека.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 секунды, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

5. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г в цель и спортивные снаряды (гранаты) весом 500 г и 700 г.

Метание теннисного мяча (150 г) проводится в помещении с разметкой цели (диаметр 60 см) на стене и выполняется с места от линии, размеченной на расстоянии 6 метров от стены. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через

плечо».

Обучающийся выполняет три попытки (спортивный снаряд). В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Обучающийся выполняет пять бросков (теннисный мяч). В зачет идут броски, попавшие в цель.

Обучающиеся 1 курса выполняют метание мяча весом 150 г, 2-3 курса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного преподавателя (судьи);
- 4) мяч не попал в цель.

6. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).*

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

7. *Поднимание туловища из ИП лежа на спине (пресс).*

Поднимание туловища из ИП лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подъёмов за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

8. *Прыжки на скамейку.*

Прыжки на скамейку выполняются на любой ровной поверхности с твёрдым покрытием. Скамейка ставится вдоль стены на расстоянии 50 см от неё. Обучающийся принимает ИП: стоя ноги вместе, лицом к скамейке, и выполняет наскок на скамейку и спрыгивание с неё в ИП двумя ногами одновременно, в течение 30 секунд. Возможно краткое касание стены руками.

Засчитывается количество правильно выполненных прыжков на скамейку.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отталкивание ногами поочередно;
- 2) касание стены руками более 0,5 с,
- 3) дополнительное подпрыгивание перед толчком.

9. *Подъём ног в висе на высокой перекладине (или шведской стенке).*

Подъём ног в висе на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подъём осуществляется до угла не менее 90 градусов и согнутыми в коленях ногами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) поднимание ног рывками или с махами туловища (раскачивание);
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды в верхней точке подъёма;
- 4) поочередное поднимание ног;
- 5) наклон головы назад.

10. *Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье (гибкость).*

Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.

11. *Прыжки через скакалку.*

Прыжки через скакалку проводятся на любой ровной поверхности с твёрдым покрытием. Обучающийся выполняет по команде прыжки на двух ногах через скакалку, в течение 1 минуты. Если обучающийся «запнулся», то он продолжает выполнять упражнение до окончания времени.

12. *Баскетбол.*

Сдача нормативов по баскетболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой баскетбольной площадки, при наличии баскетбольных щитов с корзинами (стандартных размеров).

Штрафной бросок.

Обучающийся встает на линию штрафного броска и выполняет бросок баскетбольного мяча в корзину с места. Обучающийся выполняет 5 бросков, засчитаются - попадания мяча в корзину. Обучающемуся предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка, с наибольшим количеством попаданий в корзину. Бросок может быть выполнен одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный бросок;
- 2) заступ за линию броска.

Ведение мяча «восьмёркой» с бросками мяча в корзину.

Для выполнения данного задания обучающийся с баскетбольным мячом встаёт на лицевую линию баскетбольной площадки справа от кольца, в точке пересечения

трехсекундной зоны и лицевой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся стартует с ведением правой рукой в направлении к ближней окружности и огибает её, двигаясь «против часовой стрелке». Далее, меняя ведущую руку на левую, передвигается с ведением левой рукой к средней окружности и огибает её «по часовой стрелке». Снова, сменив ведущую руку на правую, передвигается к третьей окружности и огибает её «против часовой стрелке». Проходит под щит и выполняет бросок мяча в корзину. Далее, двигаясь по прямой к противоположному щиту, так же выполняет бросок мяча в корзину из-под щита. После касания мяча корзины или щита секундомер останавливается. Необходимо выполнить задание с максимальной скоростью движения и точными бросками в обе корзины (с попаданием в корзины).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный бросок в корзину;
- 2) технически неправильно выполненное ведение мяча;
- 3) непопадание в корзину;
- 4) время выполнения задания больше установленного нормативом.

13. Волейбол.

Сдача нормативов по волейболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой волейбольной площадки, при наличии волейбольной сетки (стандартных размеров).

Верхняя передача мяча над собой.

Обучающийся выполняет верхнюю передачу над собой в средней (основной) стойке. Высота полета мяча не меньше 1 м от головы. Необходимо выполнить максимальное количество верхних передач, без падения мяча. Возможно небольшое перемещение по площадке. Обучающемуся предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка с наибольшим количеством правильно выполненных верхних передач.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненная верхняя передача;
- 2) падение мяча на площадку;
- 3) слишком большой радиус (зона) перемещений по площадке.

Подача мяча.

Обучающийся выполняет 5 подач волейбольного мяча (любым видом подачи: верхней, нижней, прямой, боковой). Ему предоставляются 3 попытки. Засчитывается попытка с наибольшим попаданием мяча в обозначенную зону противоположной половины волейбольной площадки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненная подача мяча;
- 2) непопадание в зону удара мяча;
- 3) заступ за лицевую линию, при подаче.

14. Футбол.

Сдача нормативов по футболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии футбольных ворот.

Набивание мяча ногами.

Обучающийся выполняет набивание футбольного мяча ногами. Касание мяча возможно ступней и бедром правой, левой ноги. Необходимо выполнить максимальное количество касаний мяча, без падения мяча на площадку. Обучающемуся предоставляются 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение мяча на площадку;
- 2) касание мяча руками.

Удар по воротам.

Обучающийся выполняет 5 ударов ногами по мячу в ворота. Необходимо выполнить максимальное количество попаданий в ворота. Предоставляется 3 попытки.

15. Настольный теннис.

Сдача нормативов по настольному теннису проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стола для настольного тенниса.

Набивание мяча ракеткой (с вращением ракетки и без).

Обучающийся выполняет набивание мяча (жонглирование) поверхностью ракетки так, чтобы мяч не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) мяча поверхностью ракетки. Высота полета мяча не ниже 30 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение мяча на площадку;
- 2) касание мяча руками;
- 3) касание мяча дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

16. Бадминтон.

Сдача нормативов по бадминтону проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стандартной бадминтонной сетки.

Набивание волана ракеткой (с вращением ракетки и без).

Обучающийся выполняет набивание волана (жонглирование) струнной поверхностью ракетки так, чтобы волан не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) волана струнной поверхностью ракетки. Высота полета волана не ниже 50 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение волана на площадку;
- 2) касание волана руками;
- 3) касание волана дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

17. Большой теннис.

Сдача нормативов по большому теннису проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стандартной сетки для большого тенниса.

Набивание мяча ракеткой (с вращением и без).

Обучающийся выполняет набивание мяча (жонглирование) струнной поверхностью ракетки так, чтобы мяч не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) мяча струнной поверхностью ракетки. Высота полета волана не ниже 50 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение волана на площадку;
- 2) касание волана руками;
- 3) касание волана дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

Удары мяча в стену.

Обучающийся принимает положение ИП основной (средней) стойки теннисиста с ракеткой в руках, лицом к стене, на расстоянии 5-7 м от неё. Выполняет удары мяча в стену. Мяч после касания со струнной поверхностью ракетки должен удариться о стену, затем, отскочив от неё, удариться о площадку. Только после этого можно снова наносить удар по мячу ракеткой. Необходимо выполнить максимально количество ударов мяча о стену. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный удар по мячу ракеткой;
- 2) касание мяча 2 и более раз о площадку после отскока от стены;
- 3) касание мяча площадки после удара ракеткой.