

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

**РАССМОТРЕНО**

Председатель ПЦК ФК и БЖД

\_\_\_\_\_/ Е.С. Козицына  
подпись председателя ПЦК

«09» июня 2023 г

Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по общеобразовательной учебной дисциплине  
**ОУДБ.12 «Физическая культура»**  
Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО  
43.02.06 Сервис на транспорте (воздушный транспорт)

Челябинск, 2023

Разработчики:

ГБПОУ «Южно-Уральский  
государственный колледж»

Преподаватели:

Козицына Е.С.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....   | 4  |
| 1.1 Область применения.....   | 4  |
| 1.2. Система контроля и оценки освоения программ физической культуры.....   | 8  |
| 1.2.1 Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины..... | 8  |
| 2. Перечень учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы .....                                       | 23 |
| 3. Задания для оценки освоения умений и освоения знаний.....  | 26 |

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

### 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-измерительные материалы предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программа подготовки специалистов среднего звена по профессии/специальности (специальностям) СПО 43.02.06 Сервис на транспорте (воздушный транспорт)

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК)

Таблица 1

| Личностные   | Показатели оценки результата   | №№ заданий для проверки |
|--|--|-------------------------|
| 1  | 2  | 3                       |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.                             | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | - правильность выбора способов (технологии) решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами. | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 |

Таблица 2.

| <b>Метапредметные</b>  | <b>Показатели оценки результата</b>   | <b>№№ заданий для проверки</b> |
|--|---|--------------------------------|
| <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>                       |
| ОК 04. Эффективной взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач.</li> <li>- рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями.</li> <li>- анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков.</li> <li>- верность оценки последствий принятых решений.</li> </ul> | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11        |

Таблица 3.

| <b>Предметные</b>  | <b>Показатели оценки результата</b>   | <b>№№ заданий для проверки</b> |
|--|---|--------------------------------|
| <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>                       |
| ОК 04. Эффективной взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                   | - ответственность за принятое решение.  | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11        |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - конструктивность и эффективность взаимодействий и общения с коллегами и руководством, потребителями в ходе обучения и при решении профессиональных задач. | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11        |

## Освоение умений и усвоение знаний 1 курс

Таблица 4

| <b>Основные умения,</b> | <b>Показатели</b> | <b>оценки</b> | <b>№ урока для проверки</b> |
|-------------------------|-------------------|---------------|-----------------------------|
|-------------------------|-------------------|---------------|-----------------------------|

| <b>освоенные знания</b>   | <b>результата</b>   | <b>заданий</b>                              |
|---|---|---|
| 1.Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | -владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной само регуляции и само поддержки.   | 1, 2,25,27,28,54,58                         |
| 2.Знать - методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | –позитивная динамика достижений в процессе освоения курса;<br><br>–результативная самостоятельная работа.   | 3,4,26,29,30,59,                            |
| 1.Уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизни и профессиональных целей           | -правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями;<br><br>- владение механизмом целеполагания, планирования, организации, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности и коррекции результатов. | 1-59  |
| 2.Уметь в плавании  | базовые элементы координации движений и техники плавания различными ми стилями на разные дистанции  | 16,17,42,43,44                              |
| 3.Уметь в лыжном спорте   | базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ход  | 22;23;24425;26;27;28;29;<br><br>38,39,40,41 |

|                                    |   |                          |
|------------------------------------|---|--------------------------|
| 4. Уметь в легкой атлетике         | базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий                         | 5,6,7,8,9,52,53,54,55,56 |
| 5. Уметь в баскетболе              | базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий | 10,11,12,31,32,33,34     |
| 6. Уметь в настольном теннисе      | базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий | 13;14; 15; 35,36,37      |
| 7. Уметь в волейболе               | базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий | 18,19,20,21,46,47,48     |
| 8. Уметь в атлетической гимнастике | базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости                   | 22,24,23,49;50;51;       |

## **1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

### **1.2.1 Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.**

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 8 семестров. По окончании каждого семестра студенты сдают зачет. В каждом семестре проводится аттестация по предмету. Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются:

1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.
  2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.
- На зачете учитываются:
- уровень знаний по теории физической культуры;
  - уровень общей физической подготовки (результаты сдачи контрольных нормативов по ОФП)
  - уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города)
  - уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ОСНОВАМ ЗНАНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНООЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором студент демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программ



## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ОСНОВАМ УМЕНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

Оценка «5» - студент демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или комплекс утренней гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточность в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленная на конкретную физическую способность (двигательную) Испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - студент не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ)**

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

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко наблюдается некоторая скованность движений

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

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

### Обязательные контрольные зачетные задания

| Номер урока | раздел программы        | нормативы ОФП           |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
|             | <b>1 семестр</b>        |                         |
| №9          | легкая атлетика         | 100 м                   |
| №24         | атлетическая гимнастика | атлетическая гимнастика |
|             | <b>2 семестр</b>        |                         |
| №8          | баскетбол               | штрафные броски         |
| №11         | настольный теннис       | подачи                  |
| №15         | лыжи                    | дев-2, юн-3 км          |
| №18         | плавание                | 100 м                   |
| №22         | волейбол                | верхняя прямая подача   |
| №29         | легкая атлетика         | эстафетный бег 4x100 м  |
| №30         | атлетическая гимнастика | атлетическая гимнастика |

### Нормативы возрастная группа от 13 до 15 лет

| Виды испытаний<br>(тесты) |                   | Нормативы |     |     |         |      |     |
|---------------------------|-------------------|-----------|-----|-----|---------|------|-----|
|                           |                   | Мальчики  |     |     | Девочки |      |     |
| Оценки                    |                   | 3         | 4   | 5   | 3       | 4    | 5   |
| №1                        | л/а<br>Бег на 60м | 10.0      | 9.7 | 8.7 | 10.9    | 10.6 | 9.6 |

|    |                                 |       |       |       |       |       |       |
|----|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| №2 | бег чел<br>1 мин.<br>кол.раз    | 7     | 8     | 9     | 7     | 8     | 9     |
| №3 | лыжи<br>Бег на 2км<br>(мин, с)  | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| №4 | Подтягивание<br>(кол.раз)       | 4     | 6     | 10    |       |       |       |
| №5 | Отжимание<br>(кол.раз)          | 20    | 21    | 22    | 7     | 9     | 15    |
| №6 | Прыжок в<br>длину с места       | 175   | 185   | 200   | 150   | 155   | 175   |
| №7 | Баскетбол<br>Штрафной<br>бросок | 3     | 4     | 5     | 3     | 4     | 5     |
| №8 | Волейбол<br>подача              | 3     | 4     | 5     | 3     | 4     | 5     |

|    |                                |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| №9 | Настольный<br>теннис<br>подача | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
|----|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|

### Нормативы ОФП

возрастная группа от 16 до 17 лет

| Виды испытаний<br>(тесты) |                                    | Нормативы |           |       |           |           |       |
|---------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-------|
|                           |                                    | Мальчики  |           |       | Девочки   |           |       |
| Оценки                    |                                    | 3         | 4         | 5     | 3         | 4         | 5     |
| №10                       | л/а<br>Бег на 100м                 | 10.0      | 9.7       | 8.7   | 10.9      | 10.6      | 9.6   |
| №11                       | бег чел<br>1 мин.<br>кол.раз       | 8         | 9         | 10    | 8         | 9         | 10    |
| №12                       | лыжи<br>Бег на 3; 5 км<br>(мин, с) | 18.45     | 17.45     | 16.30 | 19.15     | 18.45     | 17.30 |
| №13                       | Плавание 50м                       | Без учета | Без учета | 0.41  | Без учета | Без учета | 1.10  |

|     | (кол.раз)  | времени | времени |     | времени | времени |     |
|-----|--|---------|---------|-----|---------|---------|-----|
| №14 | Подтягивание<br>(кол.раз)  | 8       | 10      | 13  |         |         |     |
| №15 | Отжимание<br>(кол.раз)   | 23      | 25      | 30  | 9       | 10      | 16  |
| №16 | Прыжок в<br>длину с места  | 200     | 210     | 230 | 160     | 170     | 190 |
| №17 | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа<br>(кол.раз) 1<br>мин | 30      | 40      | 50  | 25      | 30      | 40  |
| №18 | Баскетбол<br><br>Штрафной<br>бросок                                  | 4       | 5       | 6   | 4       | 5       | 6   |
| №19 | Волейбол<br><br>подача   | 4       | 5       | 6   | 4       | 5       | 6   |
| №20 | Настольный<br>теннис<br><br>подача                                   | 4       | 5       | 6   | 4       | 5       | 6   |

Нормативы ОФП  
возрастная группа от 18 до 29 лет

| Виды испытаний<br>(тесты) |   | Нормативы            |                      |       |                      |                      |       |
|---------------------------|---|----------------------|----------------------|-------|----------------------|----------------------|-------|
|                           |   | Мальчики             |                      |       | Девочки              |                      |       |
| Оценки                    |   | 3                    | 4                    | 5     | 3                    | 4                    | 5     |
| №21                       | л/а<br>Бег на 100м                                    | 15.1                 | 14.8                 | 13.5  | 11.35                | 11.15                | 10.30 |
| №22                       | бег чел<br>1 мин.<br>кол.раз                          | 8                    | 9                    | 10    | 8                    | 9                    | 10    |
| №23                       | лыжи<br>Бег на 2 км –<br>жен.; 3 км –<br>муж. (мин,с) | 26.30                | 25.30                | 23.30 | 20.20                | 19.20                | 18.00 |
| №24                       | Плавание 50м  | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.42  | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 1.10  |
| №25                       | Подтягивание<br>(кол.раз)                             | 9                    | 10                   | 13    |                      |                      |       |
| №26                       | Отжимание   | 30                   | 32                   | 35    | 10                   | 12                   | 14    |

|     |   |     |     |     |     |     |     |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | (кол.раз)   |     |     |     |     |     |     |
| №27 | Прыжок в длину с места                                | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| №28 | Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин | 34  | 40  | 47  | 34  | 40  | 47  |
| №29 | Баскетбол<br>Штрафной бросок                          | 5   | 6   | 7   | 5   | 6   | 7   |
| №30 | Волейбол<br>подача                                    | 5   | 6   | 7   | 5   | 6   | 7   |
| №31 | Настольный теннис<br>подача                           | 5   | 6   | 7   | 5   | 6   | 7   |

### Теоретический раздел

|     |   |  |
|-----|---|--|
| №32 | Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.       |
| №33 | Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на развитие мышц, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.        |
| №34 | Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики аэробной направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно. |
| №35 | Тема 1. 4.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки   | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики силовой направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП                  |
| №36 | Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.       |



|     |   |   |
|-----|---|---|
| №37 | Тема 1.6. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на развитие мышц, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.       |
| №38 | Тема 1.7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста   | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики силовой направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно. |

## 2.Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

### 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 –Текст : 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. 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).
2. 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>

**Учебные пособия:**

1. Комплекс упражнений для оздоровительной гимнастики Т.М Агарина
2. Комплекс упражнений для воспитания ловкости Т.М Агарина
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости Т.М Агарина
4. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности О.В Меньшуткина
5. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности О.В Меньшуткина
6. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья

**Методические разработки:**

1. Подготовка студентов к комплексному зачету по беговым дисциплинам легкой атлетики Т.М Агарина

2.Методика проведения подготовительной части по спортивным играм с использованием общеразвивающих упражнений с мячами Т.М Агарина

### Методические пособия (схемы):

1.Комплекс физических упражнений на развитие скоростной выносливости и гибкости Т.М Агарина  
2.Комплекс физических упражнений на развитие силы Т.М Агарина

### 3. Задание для оценки умений и усвоений знаний 1 курс

| Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)  | № п/п    | Контрольно-оценочные средства<br><br>(задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам. работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные <i>вопросы и т.п.</i> ) | Знания, Умения (З,У)* | ПК**     | ОК***    | Методические материалы<br><br>(методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.)   | Примечание<br>(количество вариантов, заданий...) |
|---|----------|--|-----------------------|----------|----------|--|--|
| <i>1</i>  | <i>2</i> | <i>3</i>   | <i>4</i>              | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i>   | <i>8</i>   |
| Раздел 1<br>Теоретический   |          |  |                       |          |          |  |  |
| Тема 1.1.<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 1        | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №31   | 3 1; 3 2              |          | ОК5      | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных | 1  |

|  |   |  |          |  |      |  |   |
|--|---|--|----------|--|------|--|---|
|  |   |  |          |  |      | контрольных нормативов ОФП самостоятельно  |   |
| Тема 1.2.<br>Основы здорового образа жизни.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №32 | 3 1; 3 2 |  | ОК2  | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | 1 |
| Тема 1.3.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья.                                   | 3 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №33 | 3 1; 3 2 |  | ОК 3 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | 1 |
| Тема 1.4.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.             | 4 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №34 | 3 1; 3 2 |  | ОК 4 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП                | 1 |

|   |   |  |          |  |      |   |   |
|---|---|--|----------|--|------|---|---|
|   |   |  |          |  |      | самостоятельно  |   |
| Тема 1.5.<br>Самоконтроль, его<br>основные методы,<br>показатели и<br>критерии оценки | 5 | Контрольно-нормативная<br>оценка техники элементов<br>физических упражнений<br>Задание №35 | 3 1; 3 2 |  | ОК 5 | Методические указания по<br>составлению и оформлению<br>комплекса оздоровительной<br>гимнастики. Методические<br>рекомендации по самостоятельным<br>занятиям физической культурой и<br>спортом. Методические указания по<br>выполнению обязательных<br>контрольных нормативов ОФП<br>самостоятельно | 1 |
| Тема 1.6.<br>Психофизические<br>основы учебного и<br>производственного<br>труда.      |   | Контрольно-нормативная<br>оценка техники элементов<br>физических упражнений<br>Задание №36 | 3 1; 3 2 |  | ОК 6 | Методические указания по<br>составлению и оформлению<br>комплекса оздоровительной<br>гимнастики. Методические<br>рекомендации по самостоятельным<br>занятиям физической культурой и<br>спортом. Методические указания по<br>выполнению обязательных<br>контрольных нормативов ОФП<br>самостоятельно |   |
| Тема 1.7.<br>Физическая культура<br>в профессиональной<br>деятельности<br>специалиста |   | Контрольно-нормативная<br>оценка техники элементов<br>физических упражнений<br>Задание №37 | 3 1; 3 2 |  | ОК 7 | Методические указания по<br>составлению и оформлению<br>комплекса оздоровительной<br>гимнастики. Методические<br>рекомендации по самостоятельным<br>занятиям физической культурой и<br>спортом. Методические указания по<br>выполнению обязательных<br>контрольных нормативов ОФП<br>самостоятельно |   |

|  |  |  |          |  |      |  |  |
|--|--|--|----------|--|------|--|--|
| Раздел 2<br><br>Практические учебно-методические занятия   |  |  |          |  |      |  |  |
| Тема 2.1.<br><br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. |  | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №38 | 3 1; 3 2 |  | ОК5  | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно |  |
| Тема 2.2<br><br>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).                |  | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №39 | У1       |  | ОК 4 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно |  |
| Тема 2.3<br><br>Самооценка и анализ выполнения обязательных  |  | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №40 | У1       |  | ОК 2 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным   |  |

|   |  |  |    |  |      |  |  |
|---|--|--|----|--|------|--|--|
| тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.  |  |  |    |  |      | занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно  |  |
| Тема 2.4<br>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |  | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №41 | 32 |  | ОК 4 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно |  |
| Тема 2.5<br>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.                                      |  | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений<br>Задание №42 | У1 |  | ОК 8 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно |  |
| Раздел 3<br>Практические учебно-тренировочные   |  |  |    |  |      |  |  |

|  |   |   |           |  |      |   |   |
|--|---|---|-----------|--|------|---|---|
| занятия  |   |   |           |  |      |   |   |
| Тема 3.1<br>Контрольные<br>испытания: легкая<br>атлетика   |   | Контрольно-нормативная<br>оценка пробеганий<br>дистанций ОФП<br>Задание №1; №11; №21                | У4; У1    |  | ОК 6 | Методические указания по<br>составлению и оформлению<br>комплекса оздоровительной<br>гимнастики. Методические<br>рекомендации по самостоятельным<br>занятиям физической культурой и<br>спортом. Методические указания по<br>выполнению обязательных<br>контрольных нормативов ОФП<br>самостоятельно | 3 |
| Тема 3.2<br>Контрольные<br>испытания:<br>баскетбол         | 6 | Контрольно-нормативная<br>оценка<br>техники и тактики учебной<br>игры<br>Задание №8; №18; №28;      | У 5<br>У1 |  | ОК6  | Методические указания по<br>выполнению нормативов   | 3 |
| Тема 3.3<br>Контрольные<br>испытания:<br>настольный теннис | 7 | Контрольно-нормативная<br>оценка техники и тактики<br>учебной игры<br>Задание №10; 20; №30;         | У 6<br>У1 |  | ОК7  | Методические указания по<br>выполнению нормативов   | 3 |
| Тема 3.4<br>Контрольные<br>испытания: лыжная<br>подготовка | 8 | Контрольно-нормативная<br>оценка<br>передвижения на лыжах<br>дистанций ОФП<br>Задание №2; №12; №22; | У 3<br>У1 |  | ОК8  | Методические указания по<br>выполнению нормативов   | 3 |



|  |    |  |           |  |     |   |    |
|--|----|--|-----------|--|-----|---|----|
| Тема 3.5<br>Контрольные<br>испытания:<br>плавание  | 9  | Контрольно-нормативная<br>оценка проплываний<br>дистанций ОФП<br><br>Задание №13; №23; №3  | У 2<br>У1 |  | ОК9 | Методические указания по<br>выполнению нормативов | 3  |
| Тема 3. 6<br>Контрольные<br>испытания:<br>волейбол | 10 | Контрольно-нормативная<br>оценка<br>техники и тактики учебной<br>игры<br>Задание №9; №29; №19;   | У 7<br>У1 |  | ОК3 | Методические указания по<br>выполнению нормативов | 3  |
| Тема 3.7<br>Контрольные<br>испытания ОФП           | 11 | Контрольно-нормативная<br>оценка<br>общей физической<br>подготовки ОФП<br><br>Задание №4; №5; №6; №7;<br>№15; №14; №24; №25;<br>№26; №16; №17; №27 | У 8<br>У1 |  | ОК2 | Методические указания по<br>выполнению нормативов | 12 |