

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 31.03.2026 16:22:51
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

Стерлитамакский филиал

колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности
40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника
Юрист

Год начала подготовки
2026

Разработчик (составитель)

Преподаватель 1 категории

Салемгареева Г.М.

ученая степень, ученое звание,
категория Ф.И.О.

Форма обучения: очная

Стерлитамак 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **40.02.04 Юриспруденция**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 798.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», *колледж СФ УУНУТ*.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	10
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	13
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	15
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	15
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: **40.02.04 Юриспруденция**.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины **Физическая культура**, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 20 от «15» августа 2024 г.).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина **Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

личностных:

Осознание обучающимися российской гражданской идентичности – готовности к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Наличие мотивации к обучению;

Целенаправленное развитие внутренних убеждений личности на основе ключевых ценностей и исторических традиций;

Готовность и способность обучающихся руководствоваться в своей деятельности ценностно-смысловыми установками, присущими целостной системе образования;

Наличие правосознания экологической культуры и способности ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения предмета «**Физическая культура**» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с гуманистическими, социокультурными, духовно-нравственными ценностями и идеалами российского гражданского общества, принятыми в обществе нормами и правилами поведения, способствующими процессам самопознания, саморазвития и нравственного становления личности обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «**Физическая культура**» отражают сформированность опыта познавательной и практической деятельности обучающихся по реализации принятых в обществе ценностей, в том числе в части:

1) Гражданского воспитания:

Осознания обучающимися своих конституционных прав и обязанностей, уважения к закону и правопорядку;

Представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;

Готовности к совместной творческой деятельности при создании учебных проектов, решении учебных и познавательных задач;

Способности понимать и принимать мотивы, намерения, логику и аргументы других при анализе различных видов учебной деятельности;

2) Патриотического воспитания:

Ценностного отношения к историческому и научному наследию;

уважения к процессу творчества в области теории и практического применения физической культуры, осознания того, что достижения науки есть результат длительных наблюдений, кропотливых экспериментальных поисков, постоянного труда учёных и практиков; интереса и

познавательных мотивов в получении и последующем анализе информации о передовых достижениях современной отечественной науки;

3) Духовно-нравственного воспитания:

Нравственного сознания, этического поведения;

Способности оценивать ситуации, связанные со спортивными явлениями, и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

Готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиций нравственных и правовых норм и осознание последствий этих поступков;

4) Формирования культуры здоровья:

Понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, необходимости ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;

Соблюдения правил безопасного обращения с веществами в быту, повседневной жизни и в трудовой деятельности;

Понимания ценности правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

Осознания последствий и неприятия вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения);

5) Трудового воспитания:

Коммуникативной компетентности в учебно-исследовательской деятельности, общественно полезной, творческой и других видах деятельности;

Установки на активное участие в решении практических задач социальной направленности;

Интереса к практическому изучению профессий различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний по физической культуре;

Уважения к труду, людям труда и результатам трудовой деятельности;

Готовности к осознанному выбору индивидуальной траектории образования, будущей профессии и реализации собственных жизненных планов с учётом личностных интересов, способностей к спортивным достижениям, интересов и потребностей общества;

6) Экологического воспитания:

Экологически целесообразного отношения к природе, как источнику существования жизни на Земле;

Понимания глобального характера экологических проблем, влияния экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

Осознания необходимости использования достижений науки для решения вопросов рационального природопользования;

Активного неприятия действий, приносящих вред окружающей природной среде, умения прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

Наличия развитого экологического мышления, экологической культуры, опыта деятельности экологической направленности, умения руководствоваться ими в познавательной, коммуникативной и социальной практике, способности и умения активно противостоять идеологии хемофобии;

7) Ценности научного познания:

Сформированности мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

Понимания специфики физической культуры как науки, осознания её роли в формировании рационального научного мышления, создании целостного представления об окружающем мире как о единстве природы и человека, в познании природных закономерностей и решении проблем сохранения природного равновесия;

Убеждённости в особой значимости физической культуры для современной цивилизации: в её гуманистической направленности и важной роли в создании новой базы материальной культуры, решении глобальных проблем устойчивого развития человечества –

сырьевой, энергетической, пищевой и экологической безопасности, в развитии медицины, обеспечении условий успешного труда и экологически комфортной жизни каждого члена общества;

Естественно-научной грамотности: понимания сущности методов познания, используемых в естественных науках, способности использовать получаемые знания для анализа и объяснения явлений окружающего мира и происходящих в нём изменений, умения делать обоснованные заключения на основе научных фактов и имеющихся данных с целью получения достоверных выводов;

Способности самостоятельно использовать знания для решения проблем в реальных жизненных ситуациях;

Интереса к познанию и исследовательской деятельности;

готовности и способности к непрерывному образованию и самообразованию, к активному получению новых знаний по физической культуре в соответствии с жизненными потребностями;

Интереса к особенностям труда в различных сферах профессиональной деятельности.

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите.

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

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, всесторонне её рассматривать;

определять цели деятельности, задавая параметры и критерии их достижения, соотносить результаты деятельности с поставленными целями;

использовать при освоении знаний приёмы логического мышления – выделять характерные признаки понятий и устанавливать их взаимосвязь, использовать соответствующие понятия для объяснения отдельных фактов и явлений;

выбирать основания и критерии для самостоятельных занятий физической культурой;

устанавливать причинно-следственные связи между изучаемыми явлениями;

строить логические рассуждения (индуктивные, дедуктивные, по аналогии), выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях, формулировать выводы и заключения;

применять в процессе познания, используемые в физической культуре методы при решении учебных познавательных и практических задач.

Базовые исследовательские действия:

владеть основами методов научного познания;

формулировать цели и задачи исследования, использовать поставленные и самостоятельно сформулированные вопросы в качестве инструмента познания и основы для формирования гипотезы по проверке правильности высказываемых суждений;

владеть навыками самостоятельного планирования и проведения ученических экспериментов, совершенствовать умения наблюдать за ходом процесса, самостоятельно прогнозировать его результат, формулировать обобщения и выводы относительно достоверности результатов исследования, составлять обоснованный отчёт о проделанной работе;

приобретать опыт ученической исследовательской и проектной деятельности, проявлять способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

Работа с информацией:

ориентироваться в различных источниках информации (научно-популярная литература химического содержания, справочные пособия, ресурсы Интернета), анализировать информацию различных видов и форм представления, критически оценивать её достоверность и непротиворечивость;

формулировать запросы и применять различные методы при поиске и отборе информации, необходимой для выполнения учебных задач определённого типа;

приобретать опыт использования информационно-коммуникативных технологий и различных поисковых систем;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (схемы, графики, диаграммы, таблицы, рисунки и другие);

использовать научный язык в качестве средства при работе с информацией.

использовать и преобразовывать знаково-символические средства наглядности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

задавать вопросы по существу обсуждаемой темы в ходе диалога и/или дискуссии, высказывать идеи, формулировать свои предложения относительно выполнения предложенной задачи;

выступать с презентацией результатов познавательной деятельности, полученных самостоятельно или совместно со сверстниками, практической работы по исследованию развития физических качеств человека, реализации учебного проекта и формулировать выводы по результатам проведённых исследований путём согласования позиций в ходе обсуждения и обмена мнениями.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно планировать и осуществлять свою познавательную деятельность, определяя её цели и задачи, контролировать и по мере необходимости корректировать предлагаемый алгоритм действий при выполнении учебных и исследовательских задач, выбирать наиболее эффективный способ их решения с учётом получения новых знаний о здоровом образе жизни;

осуществлять самоконтроль своей деятельности на основе самоанализа и самооценки.

предметных: предметные результаты освоения курса «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» отражают:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	72
1. Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	72
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного	

модуля)	
теоретическое обучение	
практические занятия	
индивидуальный проект <i>(если предусмотрен)</i>	
- других форм контроля (контрольная работа) – на базе _____ образования – в _____ семестре; Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре и зачета с оценкой во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
I семестр		
Раздел I.	Легкая атлетика	18
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.	1. Практическое занятие: Положения на старте, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на короткие дистанции	2
Тема 1.2 Техника низкого старта	1. Практическое занятие: Низкий старт, его разновидности. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Подвижная игра	2
Тема 1.3 Техника стартового разбега	1. Практическое занятие: Выполнить технику стартового разгона	2
Тема 1.4 Техника бега по дистанции	1. Практическое занятие: Выполнение техники бега по прямой и повороту	2
Тема 1.5 Техника финиширования	1. Практическое занятие: Выполнить технику финишного ускорения	2
Тема 1.6 Техника бега на средние и длинные дистанции	1. Практическое занятие: Выполнить технику бега на средние и длинные дистанции	2
Тема 1.7 Техника высокого старта, бег по дистанции	1. Практическое занятие: Выполнить технику высокого старта	2
Тема 1.8 Техника финишного рывка	1. Практическое занятие: Техника бега на средние и длинные дистанции.	2
Тема 1.9 Техника бега на средние и длинные дистанции. (контроль)	1. Практическое занятие: Выполнить бег 1000м /дев/, 1500м /юн/ - на результат. Упражнения на гибкость	2
Раздел II.	Подвижные игры	6
Тема 2.1 Классификация подвижных игр	1. Практическое занятие: Особенности проведения подвижных игр, безопасность проведения, правила игр.	2
Тема 2.2 Командные и некомандные подвижные игры	1. Практическое занятие: Обучение командным и не командным играм	2
Тема 2.3 Подвижные игры по видам спорта (контроль)	1. Практическое занятие: Обучение играм по видам спорта	2
Раздел III	Волейбол	12
Тема 3.1 Стойки и передвижения в волейболе	1. Практическое занятие: Выполнить стойки и передвижения в волейболе	2
Тема 3.2 Техника приема передачи мяча двумя руками сверху	1. Практическое занятие: Выполнить технику приема передачи мяча двумя руками сверху	2

Тема 3.3 Техника приема передачи мяча двумя руками снизу	1. Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	2
Тема 3.4 Техника верхней прямой подачи	1. Практическое занятие: Выполнить технику верхней прямой подачи мяча	2
Тема 3.5 Техника нижней боковой подачи	1. Практическое занятие: Выполнить технику нижней боковой подачи мяча	2
Зачёт	1. Практическое занятие: Выполнение задания в соответствии с программой	2
Всего часов за I семестр		36
2 семестр		
Раздел IV.	Лыжная подготовка	16
Тема 4.1 Основы техники классических ходов	1. Практическое занятие: Основы техники классических ходов	2
Тема 4.2 Техника попеременных классических лыжных	1. Практическое занятие: Техника попеременных классических лыжных ходов	2
Тема 4.3 Техника одновременных классических лыжных ходов	1. Практическое занятие: Техника одновременных классических лыжных ходов	2
Тема 4.4 Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1. Практическое занятие: Выполнить технику перехода с одного лыжного хода на другой	2
Тема 4.5 Техника спусков и подъемов	1. Практическое занятие: Выполнить технику спусков и подъемов.	2
Тема 4.6 Техника торможения «плугом»	1. Практическое занятие: Техника торможения «плугом»	2
Тема 4.7 Техника классических лыжных ходов	1. Практическое занятие: Выполнить технику классических лыжных ходов	2
Тема 4.8 Техника лыжных ходов на дистанции 1 км и 2 км (контроль)	1. Практическое занятие: Контроль на дистанции 1км /дев/, 2км /юн/	2
Раздел V.	Баскетбол	12
Тема 5.1 Техника передвижений: прыжки, повороты, остановки	1. Практическое занятие: Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	2
Тема 5.2 Техника ловли и передачи мяча.	1. Практическое занятие: Выполнить технику ловли и передачи мяча	2
Тема 5.3 Техника ведения мяча на месте	1. Практическое занятие: Выполнить технику ведение мяча на месте	2
Тема 5.4 Техника ведения мяча в движении с изменением	1. Практическое занятие: Выполнить различные варианты ведения мяча	2

направления		
Тема 5.5 Техника броска мяча с места	1. Практическое занятие: Выполнить технику броска мяча с места	2
Тема 5.6 техника броска мяча в движении после двух шагов	1. Практическое занятие: Выполнить технику броска мяча в движении после двух шагов	2
Раздел VI.	Легкая атлетика	8
Тема 6.1 Техника бега на короткие дистанции	1. Практическое занятие: Выполнить технику бега на короткие дистанции	2
Тема 6.2 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие: Выполнить технику бега на средние и длинные дистанции.	2
Тема 6.3 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Практическое занятие: Выполнить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом	2
Зачёт с оценкой	1. Практическое занятие: Выполнение задания в соответствии с программой	2
	Всего часов за II семестр	36
	Всего часов	72

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для освоения дисциплины требуется - спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольным полем и беговыми дорожками; оборудование и технических средств обучения:

- перекладина, маты гимнастические, скамья, обруч спортивный, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, сетка баскетбольная, волейбольная, секундомер, гимнастические маты, шведская стенка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази для смазки лыж, лыжи пластиковые, крепления для лыж, лыжный комплект, лыжи беговые, спортивный костюм, футболка

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Оздоровительные технологии физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 330 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19633-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580785> .
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> .
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> .

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 и 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514919>.
2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
(далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Перечень договоров ЭБС и БД			
Учебный год	№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026/2027	1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Знаниум» № 272-эбс от 11.07.2024	С 12.07.2025 по 11.07.2026
	2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/26-эбс от 03.03.2026 г.	С 06.03.2026 по 05.03.2027
	3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между УУНиТ «Нексмедиа» № 223-332 от 20.08.2025	01.10.2025 по 30.09.2026
	4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между УУНиТ и издательством «Лань» № 223-255 от 25.06.2025	С 08.08.2025 по 07.08.2026
	5	Договор на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU» между УУНиТ и ООО НЭБ № 223-423 от 22.10.2025	С 01.01.2026 по 30.12.2026
	6	Договор на БД диссертаций между УУНиТ и РГБ № 073/04/0056 от 04.07.2025	С 10.08.2025 по 09.08.2026
	7	Договор на доступ к ЭБС BOOK.ru (доступ к учебнику: Основы российской государственности : учебник / А. В. Малько, А. А. Вилков, В. В. Гурьев [и др.] ; под ред.	С 23.10.2025 по 22.10.2026

		А. В. Малько. — Москва : КноРус, 2024. — 263 с. — ISBN 978-5-406-12322-5) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «КноРус медиа» № 18521198 от 08.10.2025 г.	
--	--	--	--

№ п/п	Адрес (URL)
1	https://rusathletics.info - Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике
2	www.volley.ru/ - Сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел "Федерация". Посмотреть методическую литературу и документы(правила соревнований по волейболу)
3	www.russwimming.ru/ - Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании
4	www.flgr.ru/ - Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.
5	www.russiabasket.ru/ - Сайт Российской Федерации Баскетбола. Раздел «О федерации», ФИБА. Посмотреть официальные правила баскетбола.
6	www.gto.ru - Сайт Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Раздел «Нормативы». Смотреть возрастные нормативы.

4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

№	Наименование программного обеспечения
1.	Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
2.	Windows 10 Неограничено на 3 года/ MicrosoftImagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» широко применяются активные и интерактивные методы обучения, которые позволяют вовлечь всех студентов в учебный процесс, развивать творческие способности и формировать практические навыки.

Применение активных и интерактивных методов обучения в дисциплине «Физическая культура» позволяет создать комфортные условия обучения, при которых студент чувствует свою интеллектуальную состоятельность, повышает мотивацию к занятиям и обеспечивает саморазвитие и самосовершенствование. Данные методы способствуют не только закреплению ранее изученного материала, но и изучению нового через активное взаимодействие студентов между собой и с преподавателем.

1. Игровые методы

Деловые игры

Деловая игра — это форма интерактивного занятия, при которой обучение участников происходит в процессе совместной деятельности. Деловые игры используются для решения комплексных задач закрепления лекционного материала, развития творческих способностей и формирования практических навыков. В контексте физической культуры деловые игры могут быть направлены на:

- разработку и организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- составление индивидуальных комплексов упражнений;
- планирование спортивных соревнований;
- моделирование педагогических ситуаций.

Ролевые игры

Ролевые игры позволяют студентам проигрывать ситуации из жизни, оценивать действия других участников и собственное поведение. В физической культуре ролевые игры могут включать:

- моделирование судейства спортивных соревнований;
- имитацию тренерской деятельности;
- проигрывание ситуаций оказания первой помощи при травмах;
- ролевое моделирование организации массовых спортивных мероприятий.

Дидактические и творческие игры

Обучающие игры бывают: ролевые, имитации, образовательные, деловые. К ним относятся:

- кроссворды и викторины по спортивной тематике;
- эстафеты с интеллектуальными заданиями;
- подвижные игры с элементами соревнования.

2. Метод разбора конкретных ситуаций

Метод разбора конкретных ситуаций (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ) является методом активного проблемно-ситуационного анализа, основанного на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций. В дисциплине «Физическая культура» данный метод применяется для:

- Профилактики заболеваний — студенты анализируют конкретные ситуации, связанные с нарушениями осанки, сколиозами, плоскостопием, и подбирают комплексы корректирующих упражнений.

- Разработки индивидуальных программ — анализ состояния здоровья студента и подбор оптимальных физических нагрузок.
- Организации спортивных мероприятий — разбор ситуаций проведения соревнований, турниров, физкультурных праздников.
- Профилактика травматизма на занятиях — анализ причин травм и разработка мер профилактики.

3. Тренинговые методы

Тренинговые методы включают:

- Коммуникативные тренинги — направлены на развитие навыков общения в спортивной среде, командного взаимодействия.
- Функциональный тренинг — занимающийся отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни, используя специальное оборудование (тяговые тренажёры, амортизаторы, мячи, свободные веса).
- Круговая тренировка — метод организации занятия, при котором студенты последовательно проходят несколько «станций» с различными упражнениями.

4. Дискуссионные методы

Групповая дискуссия и «круглый стол»

Дискуссии используются для обсуждения актуальных проблем:

- влияние физической культуры на здоровье;
- выбор вида спорта для самостоятельных занятий;
- проблемы здорового образа жизни;
- допинг в спорте и его последствия.

Мозговой штурм

Метод коллективного генерирования идей для решения задач физического воспитания, разработки новых форм занятий, организации спортивных мероприятий.

Сократический диалог

Последовательное наведение студентов на правильные ответы через систему вопросов по теме физического воспитания.

5. Метод проектов

Проектные технологии на уроках физической культуры включают различные виды проектов:

- Информационные проекты — исследование истории олимпийского движения, видов спорта, биографий спортсменов.
- Практико-ориентированные проекты — разработка комплексов упражнений, организация спортивных мероприятий.
- Творческие проекты — создание видеороликов о здоровом образе жизни, разработка рекламных материалов для спортивных секций.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в течение определённого времени.

6. Метод ассоциограмм

Метод ассоциограмм (диаграмма связей) — это комплексный методический приём обучения, который облегчает интеграцию знаний в познавательные структуры с помощью графического представления и структурирования знаний. Например, при изучении темы «Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями» студенты составляют ассоциограмму, включающую объективные и субъективные показатели: частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, артериальное давление, сон, самочувствие, аппетит, работоспособность.

7. Другие интерактивные методы

Работа в малых группах

Студенты делятся на команды для совместного выполнения заданий: разработки комплексов упражнений, проведения разминки, анализа техники выполнения упражнений.

Метод «Исправление ошибок»

Перед началом занятия даётся задание на нахождение нескольких ошибок в представленных упражнениях, что усиливает внимание учащихся к процессу тренировки.

Метод «Впечатления»

После каждого занятия подводятся итоги о приобретённых знаниях и умениях, выслушиваются предложения студентов для улучшения последующих занятий.

Соревнования

Основа урока — состязания команд или личные первенства в упражнениях, предложенных преподавателем. Цель — развитие двигательных качеств, обучение коллективной работе, воспитание культуры эмоционального поведения.

Мастер-классы

Проведение мастер-классов по различным видам спорта и оздоровительным системам с приглашением специалистов.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

Стерлитамакский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности
40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника
Юрист

Разработчик (составитель)

Преподаватель 1 категории

Салемгареева Г.М.

ученая степень, ученое звание,
категория Ф.И.О.

Форма обучения: очная

Стерлитамак 2026

I Паспорт фондов оценочных средств

Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины **ОУП.06 Физическая культура**, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.04 Юриспруденция**. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 72.

2. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **40.02.04 Юриспруденция** рабочей программой дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

2.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ(реферата),*
- *проверка выполнения самостоятельной работы обучающихся,*

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Выполнение и защита практических работ. Практические занятия проводятся с целью усвоения и закрепления результатов освоения дисциплины. В ходе практических занятий обучающиеся учатся использовать умения, и применять различные навыки, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Темы практических занятий:

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции

Техника низкого старта.

Техника стартового разбега

Техника бега по дистанции

Техника финиширования

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника высокого старта, бег по дистанции.

Техника финишного рывка

Техника бега на средние и длинные дистанции. (контроль)

Раздел 2. Подвижные игры

Классификация подвижных игр

Командные и неkomандные подвижные игры

Подвижные игры по видам спорта (контроль)

Раздел 3. Волейбол

Стойки и передвижения, в волейболе

Техника приема передачи мяча двумя руками сверху .

Техника приема передачи мяча двумя руками снизу

Техника верхней прямой подачи

Техника нижней боковой подачи

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Техника лыжных ходов

Раздел 5. Баскетбол

Техника передвижений: прыжки, повороты, остановки.

Техника ловли и передачи мяча.

Техника ведения мяча на месте

Техника ведения мяча в движении, с изменением направления

Техника бросков мяча с места

Техника броска мяча в движении после двух шагов

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При изучении дисциплины «Физическая культура» оценка текущего контроля подразумевает контроль практических умений и навыков по шести разделам.

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

При оценке техники учитывается:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега на короткие дистанции.

При оценке техники учитывается:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции
- бег ритмичный, свободный, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится вперед
- нога касается дорожки передней частью стопы
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- стопы ставятся по прямой линии
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед
- во время бега руки согнуты в локтях
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения

Техника метания малого мяча

При оценке техники учитывается:

Оценка техники метания малого мяча зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных его элементов. Она включает анализ правильности выполнения фаз метания, амплитуды движений, координации звеньев тела и отсутствия ошибок, которые могут снижать эффективность. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко. Движение выполнено по большой амплитуде.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений. Амплитуда движений недостаточна. 40

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

Техника эстафетного бега

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

Раздел 2. Подвижные игры, классификация

Задача практических занятий оценить выполнение ролевых задач подвижной игры.

- организация обучающихся к игре
- создание интереса,
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Подвижные игры, командные и не командные

Задача оценить степень мотивированной к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Раздел 3. Волейбол

Техника приема и передачи мяча в волейболе, - техника передачи мяча сверху двумя руками (при выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем разгибая ноги и руки, отрывистыми касаниями кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры)

- техника передачи мяча двумя руками снизу (при передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча двумя руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного из предплечья над другим изменит направление отскока мяча)

Оценка техники приема и передачи мяча в волейболе:

- правильное последовательное выполнение работы рук и ног при приеме и передачи мяча

Техника нападающего удара через сетку.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Разбег делится на три микро фазы: начало, середина и напрыгивание:

в первой, стартовой микро фазе, обучающийся, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

во второй, подготовительной микро фазе, обучающийся определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

в третьей микро фазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения. Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени. Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах. Руки волейболиста начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микро фазы: замах и собственно ударное движение. Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Важно добиться согласованности в работе звеньев тела

Оценка выполнения техники нападающего удара:

- своевременный выход на мяч
- точность расчета прыжка для удара по мячу
- удар по мячу

Техника одиночного блока.

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибаются в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Оценка выполнения техники блокирования:

- при прямом силовом ударе, момент прыжка должен совпадать с моментом отведения руки нападающего на замах

- при ударе с низкой передачи, момент прыжка блокирующего совпадает с моментом прыжка нападающего
- при высоких передачах, момент прыжка блокирующего совпадает с началом удара нападающего
- так же учитывают индивидуальные особенности, если нападающий высокого роста или обладает высокими прыжками, то прыжок блокирующего выполняется позже, но отталкивание нужно выполнять быстрее и с максимальной высотой прыжка

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника классических ходов является базовыми навыками обучающего в лыжной подготовке, которые проявляются в виде координационных взаимосвязанных действий

При оценивании классических ходов необходимо руководствоваться следующими основами техники:

- умением выполнять поочередный перенос веса на правую и левую лыжу
- умение выполнять поочередное отталкивание правой и левой лыжей и осуществлять скольжение
- умение выносить лыжные палки и выполнять отталкивание
- в целом выполнять ход

Техника попеременных классических лыжных ходов

Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.

Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Применяется данный ход на равнине и пологих подъемах

Оценка выполнения:

- одноопорное скольжение лыжника
- вынос прямой маховой ноги
- наклон туловища вперед
- быстрая постановка палки энергичное и законченное отталкивание

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника одновременных ходов отличается от попеременных работой рук, осуществляется одновременное отталкивание палочками. Выделяют следующие одновременные ходы:

1. одновременно двухшажный ход

Оценка хода:

- поочередное одноопорное скольжение правой и левой лыжей
- одновременное отталкивание палками

Обратить внимание на вынос палок. За период поочередного скольжения происходит вынос палок, затем одновременное отталкивание палок, скольжение

2. одновременно одношажный ход (правой, левой)

Оценка хода:

- перенос веса тела на правую (левую), отталкивание левой (правой) лыжей.
- одновременное отталкивание палками

Применяется данный ход на равнине при хорошем скольжении и пологих спусках при удовлетворительном скольжении

3. одновременно бесшажный ход

Оценка хода:

- наклон туловища, опора осуществляется все весом на палки

- одновременное отталкивание палками

Скорость в данном ходе наращивается за счет отрыва пятки ботинка от лыжи, т.е. подъем на переднюю часть стопы, при отталкивании происходит небольшой прыжок. Наклон выполняется более 90°, ноги почти прямые

Используется со старта, на равнине на укатанной лыжне, на спусках.

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

В зависимости от крутизны и протяженности склона, а также характера снежного покрова подъем можно осуществлять ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой, лесенкой наискось и зигзагом. Мы рассмотрим два вида, подъем «елочкой» и «ступенькой»

«Елочка» — применима для восхождения на средние по высоте горные склоны. Лыжные носки нужно как можно шире разводить в стороны друг от друга, а постановку шагов переносить на ребра. Лыжные палки для дополнительной опоры должны упираться позади лыж.

«Лесенка» — применима при восхождении на самые высокие склоны. Осуществляется данный способ при боковом положении лыж перпендикулярно горному склону с попеременной перестановкой шага на внешнее ребро верхней и внутреннее нижней.

Палки упираются синхронно шагу: одна — над верхней лыжей, другая — под нижней.

При оценке выполнения техники подъема тем или иным способом, особое внимание нужно уделять последовательности работы ног и рук.

Спуски. Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке- основной, высокой, низкой.

Оценка выполнения:

- в основной стойке, ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях, для устойчивости одна лыжа выставлена вперед.

Из основной стойки производят повороты, торможения, используют при прямых спусках

- в высокой стойке ноги и руки более выпрямлены.

Она служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха..

- в низкой стойке туловище значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях.

Низкая стойка используется для уменьшения сопротивления воздуха, увеличения скорости.

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Оценка техники при подъеме ступающим шагом. Особое внимание уделяют:

- полностью отсутствует скольжение

- отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

- после выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

Оценка техники при подъеме «елочкой»

- лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками

- палки для опоры ставятся по бокам позади лыж

- с увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Техника лыжных ходов

При оценивании того иного лыжного хода, руководствоваться последовательным, правильным выполнением работы рук и ног.

Раздел 5. Баскетбол

Техника ловли и передачи мяча

Стойка баскетболиста в момент ловли, **оценка техники**: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Оценка техники ловли мяча одной рукой, игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями

Оценка техники передачи двумя руками от груди. Данная передача позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

Оценка техники передачи двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

Оценка техники передачи одной рукой от плеча – это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища.

Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.

Оценка техники передачи с отскоком от пола. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса.

Используют ее в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Техника ведения мяча

Оценка техники ведения мяча:

- ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч. «Поглаживайте» мяч, но ударяйте им о пол жестко.
- владение ведением мяча правой и левой рукой

- остановка с ведением мяча
- изменение отскока мяча при ведении, «чувство мяча»
- завершение ведения передачей или броском

Техника броска мяча

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз

Техника броска мяча в движении.

Оценка техники броска мяча в движении:

- Атака корзины справа, первый шаг с правой, затем левой, скачек, бросок мяча двумя руками, мяч находится при выпуске на уровне глаз.
- Бросок мяча в движении на дальнюю дистанцию. Используется бросок одной рукой от плеча, или двумя руками от груди, после двух шагов. Оценка- правильное и последовательное выполнение работы рук и ног.

Техника штрафного броска

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (толчковая присоединяется к маховой (полет в седе), движение рук вверх-в стороны-вниз)
- приземление (на две стопы)

Таблица 1

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег на 100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6	-	-	-						
2. Бег 1500 м (мин, с)	-	-	-	13,00	14,00	б/вр						
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)				23,50	25,00	25.40						
4. Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	230	220	210						
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	10	8	-	-	-						
6. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3	-	-	-						
7.Поднимание туловища из положения лежа на спине				50	40	30						
8.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье				13	8	6						
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	43	32	28	43	32	28						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0	-	-	-						
2. Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	4,9	5.20	5.40						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)				18.00	19,00	21,00						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	185	175	165						
6. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7	-	-	-						
7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	16	9	7	16	10	8						
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине	40	30	20	40	30	20						
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				16	12	8						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+						
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	-	-	-	+++	++	+						
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 6	до 5	до 4						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+						
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	-	-	-	+++	++	+						
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 7	до 6	до 5						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 5

Контрольные нормативы по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Таблица 6

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча от груди	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Таблица 7

Оценка раздела "Подвижные игры"

Виды деятельности	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Двигательная	- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся; - формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Игровая	- развитие игровой деятельности обучающихся; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Коммуникативная	- развитие свободного общения; - развитие всех компонентов устной речи обучающихся в различных видах деятельности; - практическое овладение обучающимися нормами речи.	"Не удовлетворительно"- пассивность, безразличие в общении и взаимодействии "Удовлетворительно"- в не полной мере взаимодействует с коллективом "Хорошо" – высокая степень взаимодействия при выполнении игровых функций "Отлично"-все время в общении, легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)

2.2.1. Спецификация комплекта оценочных материалов. Распределение тестовых заданий по компетенциям, по типам и уровням сложности.

Таблица 1. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий.

Номер задания	Типы задания	Уровень сложности	Время выполнения, мин.
Задание 1-4	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора	базовый	2
Задание 5-8	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	базовый	2
Задание 9	Задание закрытого типа на установление последовательности	базовый	2
Задание 10	Задание закрытого типа на установление соответствия	базовый	2
Задание 11-15	Задания открытого типа на дополнение	повышенный	5
Задание 16-20	Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	8

Таблица 2. Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из 4-х предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами
Задания открытого типа на дополнение	Прочитайте текст и дополните фразу
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Таблица 3. Система оценивания заданий.

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнения задания)
---------------	------------------------	--

Задание 1-4	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 5-8	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 9	Задание закрытого типа на установление последовательности	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 10	Задание закрытого типа на установление соответствия	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 11-15	Задания открытого типа на дополнение	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.
Задание 16-20	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.

3.2.2. Тестовые задания

<i>ВАРИАНТ №1</i>
1. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. В какой стране зародились лыжные гонки как вид спорта? А) Финляндия Б) Швейцария В) Норвегия Г) Россия

2. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какая страна является родиной Олимпийских игр: А) Китай; Б) Греция; В) Египет; Г) Россия
3. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке? А) 5 Б) 6 В) 8 Г) 10
4. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какое физическое качество преимущественно развивается при беге на длинные дистанции (кросс 3 км и более)? А) Сила Б) Быстрота В) Выносливость Г) Ловкость
5. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие ДВА вида упражнений, относятся к циклическим видам спорта и преимущественно развивают аэробные возможности организма. 1) Метание копья 2) Плавание на средние дистанции (800 м) 3) Прыжки в высоту 4) Лыжные гонки на 10 км
6. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие физических качества преимущественно развиваются при занятиях спортивными и ритмическими танцами, а также художественной гимнастикой. 1) Абсолютная сила 2) Гибкость 3) Выносливость к предельным статическим нагрузкам 4) Координация и чувство ритма
7. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие факторы относятся к здоровому образу жизни? 1) Соблюдение режима дня 2) Употребление фастфуда 3) Рациональное питание 4) Малоподвижный образ жизни
8. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр?

- 1) Лыжные гонки
- 2) Водное поло
- 3) Фигурное катание
- 4) Настольный теннис

9. Прочитайте текст и установите последовательность.
Прочитайте текст и установите последовательность команд, которые подаются на старте в беге на короткие дистанции. Расположите от первой к последней команде.
А) «Марш!»
Б) «На старт!»
В) «Внимание!»
Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

10. Прочитайте текст и установите соответствие.
Установите соответствие между видом спорта и специфическим инвентарем/оборудованием, которое в нем используется.

А)	Фехтование	1	Бита
Б)	Бейсбол	2	Шпага
В)	Хоккей на траве	3	Мяч овальной формы
Г)	Регби	4	Изогнутая клюшка

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

11. Дополните фразу. «_____» - игра, смысл которой заключается в забрасывании мяча в кольцо с сеткой»

12. Дополните фразу. «_____» - спортивный снаряд (толстая веревка) для проведения соревнований по перетягиванию»
Ответ: Канат

13. Дополните фразу. «_____» - часть занятия с которого начинается урок физкультуры или тренировка»

14. Дополните фразу. «_____» - вид спорта, где спортсмен сначала бежит на лыжах, а потом стреляет из винтовки по мишени»

15. Дополните фразу. «_____» - спортивный инвентарь при помощи которого отбивают мяч в теннисе»

16. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.
Опишите как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков?

17. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.
Опишите как называется эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия?

18. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.
Какой термин используют для определения достижения, ратифицированного в качестве высшего показателя в деятельности, на основе которой организуется соревнование?

19. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.

Что является основной формой подготовки спортсмена?
20.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.
Что в первую очередь понимают под термином физическая культура?

3.2.3. Ключи к оцениванию

I вариант

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	В Обоснование: История развития	2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б – остальные случаи
2	Б Обоснование: История возникновения	
3	Б Обоснование: Правила соревнований	
4	В Обоснование: Физиологическая закономерность	
5	2,4 Обоснование: Классификация физических упражнений	2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б – остальные случаи
6	2,4 Обоснование: Физиологическая закономерность	
7	1,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	
8	1,3 Обоснование: Программа зимних Олимпийских игр	
9	3,2,1	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
10	A2, B1, B3, Г4	1 балл – полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
11	Баскетбол	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
12	Канат	
13	Разминка	
14	Биатлон	
15	Ракетка	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
16	Здоровье. Это определение всемирной организации здравоохранения	
17	Стресс. Это реакция организма на раздражители	
18	Рекорд. Рекорд — это наивысший успех, достижение в области	

	спорта.	остальные случаи
19	Спортивная тренировка - основная форма подготовки спортсмена	
20	Термин обозначает деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья.	

ВАРИАНТ №2

1. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

С какой целью в легкой атлетике при спринтерском беге (на 100 м) используется низкий старт?

- А) Для экономии сил перед финишем
- Б) Для создания оптимального угла вылета тела и обеспечения максимального стартового ускорения
- В) Для соблюдения исторических традиций легкой атлетики
- Г) Для расслабления мышц ног

2. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какой из перечисленных показателей является наиболее объективным и доступным критерием оценки тренированности сердечно-сосудистой системы человека в состоянии покоя?

- А) Частота дыхательных движений
- Б) Артериальное давление
- В) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
- Г) Жизненная емкость легких

3. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое наказание предусмотрено в баскетболе за «пробежку» (нарушение правила шагов)?

- А) Штрафной бросок
- Б) Удаление игрока с площадки на 2 минуты
- В) Потеря мяча, вбрасывание из-за боковой линии командой соперника
- Г) Желтая карточка

4. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое из перечисленных качеств относится к силовым способностям человека?

- А) Гибкость
- Б) Выносливость
- В) Сила
- Г) Ловкость

5. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие средства используются для развития выносливости?

- 1) Бег на лыжах в равномерном темпе
- 2) Стретчинг
- 3) Кроссовая подготовка
- 4) Жонглирование мячом

6. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы,

обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных видов физической активности относятся к «аэробным» упражнениям?

- 1) Бег на 100 метров с максимальной скоростью
- 2) Плавание на дистанцию 1000 метров в спокойном темпе
- 3) Поднятие штанги с предельным весом
- 4) Езда на велосипеде по ровной местности в течение 40 минут

7. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных методов относятся к средствам «активного восстановления» после тяжелой физической тренировки?

- 1) Полный постельный режим в течение суток
- 2) Легкий бег трусцой (заминка) в течение 10-15 минут
- 3) Упражнения на растяжку (стретчинг) проработанных мышц
- 4) Посещение бани с высокими температурами сразу после нагрузки

8. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных факторов способствуют развитию «плоскостопия» у человека?

- 1) Ношение обуви с правильно подобранным супинатором
- 2) Ношение обуви на абсолютно плоской подошве без каблука
- 3) Избыточная масса тела
- 4) Хождение босиком по неровным природным поверхностям (галька, песок)

9. Прочитайте текст и установите последовательность.

Прочитайте текст и установите последовательность слов, которые используются в девизе Олимпийских игр. Расположите от первой к последней.

- А) «Сильнее!»
 Б) «Быстрее!»
 В) «Выше!»

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

10. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между основным физическим качеством и средством (упражнением), которое преимущественно используется для его развития.

А)	Сила	1	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
Б)	Гибкость	2	Подтягивания на высокой перекладине
В)	Быстрота	3	Кроссовый бег на 3000 метров
Г)	Выносливость	4	Выполнение наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

11. Дополните фразу. «_____» — королева спорта, включающая в себя такие дисциплины, как спортивная ходьба, бег, прыжки и метания.

12. Дополните фразу. «_____ - гимнастический инвентарь в виде металлического или пластикового кольца, который вращают на талии, руках или шее	
13. Дополните фразу. «_____ - конец дистанции, место, где завершается забег, заплыв или другое соревнование»	
1.	14. Дополните фразу. «_____ - специалист, который проводит тренировки, обучает технике движений и готовит спортсменов к соревнованиям»
2.	15. Дополните фразу. «_____ - должностное лицо на соревнованиях, которое следит за строгим соблюдением правил игры и фиксирует нарушения»
16.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Опишите как называется процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды или к возрастающим физическим нагрузкам?	
17.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Каким термином обозначают временное снижение работоспособности организма, возникающее вследствие интенсивной или длительной физической нагрузки?	
18.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Как называется нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности?	
19. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Как называется выполнение физических упражнений сразу после пробуждения для бодрости?	
20.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Как называется вид спорта, в котором нужно быстрее всех проплыть дистанцию в бассейне?	

3.2.4. Ключи к оцениванию

I вариант

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	Б Обоснование: Физиологическая закономерность	2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б – остальные случаи
2	В Обоснование: Физиологическая закономерность	
3	В Обоснование: Правила соревнований	
4	В Обоснование: Физиологическая закономерность	
5	1,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б – остальные случаи
6	2,4 Обоснование: Физиологическая закономерность	
7	2,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	
8	2,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	

9	Б,В,А	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
10	А2, Б4, В1, Г3	1 балл – полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
11	Легкая атлетика	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
12	Обруч	
13	Финиш	
14	Тренер	
15	Судья	
16	Адаптация. Физиологическая закономерность	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
17	Утомление. Физиологическая закономерность	
18	Гиподинамия. Физиологическая закономерность	
19	Зарядка. История развития	
20	Плавание. История развития	

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки
результатов обучения**

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные:	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному	<i>Оценка правильности выполнения самостоятельной работы</i> <i>Оценка выполнения практического занятия</i> <i>Тестирование</i> <i>Устный опрос во время занятия</i>

использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
--	--

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.	
метапредметные:	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	<i>Оценка правильности выполнения самостоятельной работы</i> <i>Оценка выполнения практического занятия</i> <i>Тестирование</i> <i>Устный опрос во время занятия</i>
предметные:	
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<i>Оценка правильности выполнения самостоятельной работы</i> <i>Оценка выполнения практического занятия</i>

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>Тестирование</i> <i>Устный опрос во время занятия</i>
---	---

2.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине **Физическая культура/ Адаптивная физическая культура** – *Зачет, зачет с оценкой.*

Обучающиеся допускаются к сдаче зачета при выполнении всех видов практических работ, предусмотренных рабочей программой.

Зачет/зачет с оценкой проводится за счет времени, отведенного на изучение дисциплины, при условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины.

Зачет/зачет с оценкой проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура»

3. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

Критерии оценивания устного опроса

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения; за грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет

теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Критерии оценивания практических работ

Практическая работа оценивается максимально оценкой «5» (отлично).

Каждое задание оценивается максимально оценкой «5» (отлично).

По результатам оценивания всех заданий оценка соответствует средней.

Критерии оценивания решений задач.

«5» (отлично) – составлен правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении, в выборе нормативных источников и решении нет ошибок, получен верный ответ, задача решена рациональным способом.

«4» (хорошо) – составлен правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор нормативных источников; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.

«3» (удовлетворительно) – задание выполнено, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе нормативных источников; задача решена не полностью или в общем виде.

«2» (неудовлетворительно) – задача решена неправильно.

Критерии оценивания тестовых заданий

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 70% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 51% – 69% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 50% правильных ответов.

Критерии оценивания реферата

В реферате должна быть обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема должна быть раскрыта полностью.

Реферат имеет строго определенную структуру:

1. Титульный лист (номер страницы не ставится);
2. Содержание (номер страницы не ставится);
3. Введение;
4. Основная часть (состоящая из глав, параграфов, пунктов);
5. Заключение;
6. Список использованных источников.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц.

Текст реферата выравнивается по ширине, должен быть выполнен шрифтом Times New Roman № 14 через полупетитный интервал.

Текст работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 16 мм, нижнее - не менее 20 мм. Следует включить режим выравнивание по ширине и автоматический перенос слов. Абзац (отступ) в тексте равен 1,25.

Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту реферата. Нумерация страниц проводится в правом верхнем углу страницы, арабскими цифрами. При этом первая и вторая страницы (титульный лист и содержание) не нумеруются, то есть нумерация начинается со страницы «Введение» с цифры «3».

Список использованных источников оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическое описание документов. Общие требования и правила составления», ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Ссылки на литературный источник должны быть правильно оформлены в виде сносок в нижней части страницы (посредством их отделения от основного текста чертой, под которой указывается порядковый номер ссылки арабскими цифрами, фамилия и инициалы автора, полное название (заголовок) источника, место издания, издательство, год издания, страница.). На каждой следующей странице нумерацию ссылок начинают заново (1,2,3...).

«5» (отлично) – выполнены все требования к реферату: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«4» (хорошо) – основные требования к реферата выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«3» (удовлетворительно) – тема реферата освещена частично; допущены фактические ошибки в содержании текста или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«2» (неудовлетворительно) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.