Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 17.02.2026 10:26:16
Уникальный программный ключ:
48505f11e[illegible]

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Утверждаю
Заместитель директора
по образовательной деятельности
_____ И.П. Михайлова
«1» марта 2024 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
На базе: основного общего образования
Квалификация: операционный логист
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения: 2024

Елабуга, 2024

1. Цели освоения дисциплины

Программа СГ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

Содержание программы СГ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» осваивается на втором, третьем курсах (3, 4, 5, 6 семестры).

3. Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• ***личностных:***

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

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

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

− 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;

• ***предметных:***

− 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).

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоёмкость дисциплины в часах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 147 часов, из них 140 часов - практические занятия,7 самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 3, 4, 5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.

№	Раздел и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная	Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
2 КУРС, 3 семестр, 16 недель								
1	**Раздел 1. Лёгкая атлетика**	3	1-4	0	12	0	0	Оценка специальной физической подготовленности
	Тема 1.1. Инструктаж по ТБ на занятиях. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.							
	Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.							
	Тема 1.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.							
	Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.							
2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	3	5-8	0	12	0	0	Оценка общей физической подготовленности
	Тема 2.1. Развитие общей выносливости. Строевые упражнения. Висы. Перестроения из колонны по одному в колонну по два,							

	четыре в движении. Вис углом							
	Тема 2.2. Развитие быстроты. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Упражнения с гантелями							
	Тема 2.3. Развитие координации. Комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов							
	Тема 2.4. Развитие гибкости. Упражнения в равновесии. Круговая силовая тренировка							
3	**Раздел 3. Баскетбол**	3	9-12	0	12	0	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
	Тема 3.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений							
	Тема 3.2. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча после ведения							
	Тема 3.3. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении							
	Тема 3.4. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра мини-баскетбол							
4	**Раздел 4. Гимнастика**	3	13-16	0	12	0	0	Тестирование по данным темам **Промежуточная аттестация – зачет**
	Тема 4.1. Вводная гимнастика. Безопасность при занятиях физическими упражнениями.							
	Тема 4.2. Ритмическая гимнастика							
	Тема 4.3. Дыхательная гимнастика							
	Тема 4.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.							
	Итого	3	16	0	48	0	0	

4 семестр, 19 недель								
1	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**	4	17-21	0	10	0	2	Оценка общей физической Подготовленности
	Тема 5.1. Инструктаж по ТБ. Правила поведения студентов во время занятий.							
	Тема 5.2. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп							
	Тема 5.3. Дневник самоконтроля. Гигиена.							
	Тема 5.4. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.							
2	**Раздел 6. Волейбол**	4	22-28	0	12	0	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
	Тема 6.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений							
	Тема 6.2. Стойка игрока и передвижение игрока							
	Тема 6.3. Передача мяча сверху двумя руками в парах							
	Тема 6.4. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку							
	Тема 6.5. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола							
	Тема 6.6. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар							
3	**Раздел 7. Общая физическая подготовка**	4	29-30	0	6	0	0	Оценка общей физической Подготовленности
	Тема 7.1. Развитие силы и силовой выносливости.							
	Тема 7.2. Развитие быстроты. Развитие координации.							

	Тема 7.3. Развитие общей выносливости Развитие гибкости.							
4	**Раздел 8. Легкая атлетика**	4	31-36	0	8	0	0	Оценка специальной физической подготовленности **Промежуточная аттестация – зачет**
	Тема 8.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.							
	Тема 8.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.							
	Тема 8.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.							
	Тема 8.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.							
	Итого	4	36	0	36	0	2	
3 КУРС , 5 семестр, 16 недель								
1	**Раздел 1. Легкая атлетика**	5	37-41	0	8	0	0	Оценка специальной физической подготовленности
	Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.							
	Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.							
	Тема 1.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.							
	Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.							
2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	5	42-45	0	8	0	0	Оценка общей физической Подготовленности
	Тема 2.1. Развитие силы и силовой выносливости.							
	Тема 2.2. Развитие быстроты.							
	Тема 2.3. Развитие общей выносливости							
	Тема 2.4. Развитие гибкости. Развитие координации.							
3	**Раздел 3. Баскетбол**	5	46-49	0	6	0	0	Оценка уровня
	Тема 3.1. Бросок двумя руками от головы со							

	средней дистанции без сопротивления							освоения технических элементов игры
	Тема 3.2. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра мини-баскетбол							
	Тема 3.3. Штрафной бросок. Учебная игра							
	Тема 3.4. Действие игроков в защите. Учебная игра.							
4	**Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка**	5	50-52	0	4	0	2	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Тема 4.2. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп							
	Тема 4.3. Дневник самоконтроля							
	Итого	5	52	0	26	0	2	
6 семестр, 11 недель								
1	**Раздел 5. Методико-практическая подготовка**	6	53-56	0	10	0	1	Выполнение комплексов упражнений и тренировочных занятий
	Тема 5.1. Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).							
	Тема 5.2. Методика определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей.							
	Тема 5.3. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.							
	Тема 5.4. Подвижные игры. Составить схему и провести игру.							
2	**Раздел 6. Бадминтон**	6	57-60	0	10	0	1	Оценка уровня освоения технических элементов игры
	Тема 6.1. Выполнение упражнений в игровой стойке бадминтона.							
	Тема 6.2. Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения							

	Тема 6.3. Приём и передача валанчика двумя руками снизу. Приём и передача валанчика двумя руками сверху.							
	Тема 6.4. Подача сверху и снизу. Выполнение нападающего удара и его блокировка.							
3	**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**	6	61-63	0	10	0	1	Выполнение комплексов упражнений и тренировочных занятий **Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет**
	Тема 7.1. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.							
	Тема 7.2. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп							
	Тема 7.3. Дневник самоконтроля							
	Итого		63	0	30	0	3	
	Итого: 147			0	140	0	7	

4.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**12**	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**Практическое занятие**	2 (2)	1
	Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	**Практическое занятие**	4 (6)	2
	Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	**Практическое занятие**	2 (8)	2
	Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции. Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	**Практическое занятие**	4 (12)	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие общей выносливости посредством равномерного и интервального бега. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**12**	
Тема 2.1. Развитие общей выносливости. Строевые упражнения. Висы.	**Практическое занятие**	2 (14)	2
	Инструктаж по ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Висы. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Вис углом. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 2.2. Развитие	**Практическое занятие**	4 (18)	2

быстроты. Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Упражнения с гантелями. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 2.3. Развитие координации. Комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	**Практическое занятие** Комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (20)	2
Тема 2.4. Развитие гибкости. Упражнения в равновесии.	**Практическое занятие** Упражнения в равновесии. Круговая силовая тренировка. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	4 (24)	2
Раздел 3. Баскетбол		**12**	
Тема 3.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	**Практическое занятие** Техника передвижений (стойки, остановки, повороты). Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	4 (28)	2
Тема 3.2. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча после ведения.	**Практическое занятие** Ведение мяча на месте и в движении; с изменением скорости и направления движения; с поворотами и переводами мяча. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, из-под кольца; в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (30)	2
Тема 3.3. Передача	**Практическое занятие**	2 (32)	2

мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.	Техника передвижений (стойки, остановки, повороты). Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 3.4. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра мини-баскетбол.	**Практическое занятие** Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок). Техника игры нападающего (обводки, переводы мяча за спиной, под ногой, заслоны, наведения). Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	4 (36)	2
Раздел 4. Гимнастика		**12**	
Тема 4.1. Вводная гимнастика. Безопасность при занятиях физическими упражнениями.	**Практическое занятие** Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивным мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4 (40)	2
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика	**Практическое занятие** Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.	2 (42)	2
Тема 4.3. Дыхательная гимнастика	**Практическое занятие** Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	4(46)	
Тема 4.4.	**Практическое занятие**	**2 (48)**	2

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом Самоконтроль, его содержание и методы диагностики. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, корреляции, функциональных проб и тестов для оценки физического развития и подготовленности. Методики оценки состояния сердечно сосудистой, дыхательной и нервной системы по различным медико-биологическим показателям организма. Методы оценки уровня развития физических качеств. Дневник самоконтроля. **Промежуточная аттестация – зачет**		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**10**	
Тема 5.1. Инструктаж по ТБ. Правила поведения студентов во время занятий.	**Практическое занятие** Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	4 (52)	2
Тема 5.2. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп.	**Практическое занятие** Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (54)	2
Тема 5.3. Дневник самоконтроля. Гигиена.	**Практическое занятие** Дневник самоконтроля. Гигиена. Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (56)	2
Тема 5.4. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.	**Практическое занятие** Выполнение комплексов упражнений в режиме дня. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.	2 (58)	2
Раздел 6. Волейбол		**14**	
Тема 6.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	**Практическое занятие** Выполнение упражнений в игровой стойке волейболиста. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (60)	2

Тема 6.2. Стойка игрока и передвижение игрока.	**Практическое занятие** Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (62)	2
Тема 6.3. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	**Практические занятия** Приём и передача мяча двумя руками сверху. Подача сверху и снизу. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (64)	2
Тема 6.4. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	**Практическое занятие** Выполнение нападающего удара и его блокировка. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Совершенствование технических элементов в учебной игре. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	4 (68)	2
Тема 6.5. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	**Практическое занятие** Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола Выполнение нападающего удара и его блокировка. Совершенствование технических элементов в учебной игре. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (70)	2
Тема 6.6. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	**Практическое занятие** Выполнение нападающего удара и его блокировка. Совершенствование технических элементов в учебной игре. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (72)	2
Раздел 7. Общая физическая подготовка		**6**	
Тема 7.1. Развитие силы и силовой выносливости.	**Практическое занятие** Специальные упражнения на развитие силы и развитие силовой выносливости. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.	2 (74)	2
Тема 7.2. Развитие быстроты. Развитие координации.	**Практическое занятие** Специальные упражнения на развитие быстроты и развитие координации. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.	2 (76)	2
Тема 7.3. Развитие	**Практическое занятие**	2 (78)	2

общей выносливости. Развитие гибкости.	Специальные упражнения на развитие общей выносливости и развитие гибкости. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.		
Раздел 8. Легкая атлетика		**8**	
Тема 8.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**Практическое занятие** Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.	2 (80)	2
Тема 8.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	**Практическое занятие** Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.	2 (82)	2
Тема 8.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	**Практическое занятие** Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции. Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.	2 (84)	2
Тема 8.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	**Практическое занятие** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие общей выносливости посредством равномерного и интервального бега. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км. **Промежуточная аттестация – зачет.**	**2 (86)**	2
3 КУРС, 5 семестр, 16 недель			
Раздел 1. Легкая атлетика		**8**	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**Практическое занятие** Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.	2 (88)	2
Тема 1.2.	**Практическое занятие**	2 (90)	2

Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	**Практическое занятие**	2 (92)	2
	Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции. Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	**Практическое занятие**	2 (94)	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие общей выносливости посредством равномерного и интервального бега. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м. Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**8**	
Тема 2.1. Развитие силы и силовой выносливости.	**Практическое занятие**	2 (96)	2
	Развитие силы и силовой выносливости. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.		
Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие координации.	**Практическое занятие**	2 (98)	2
	Развитие быстроты. Развитие координации. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.		
Тема 2.3. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	**Практическое занятие**	4 (102)	2
	Развитие общей выносливости. Развитие гибкости. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.		
Раздел 3. Баскетбол		**8**	
Тема 3.1. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления.	**Практическое занятие**	2 (104)	2
	Техника передвижений (стойки, остановки, повороты). Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 3.2.	**Практическое занятие**	2 (106)	2

Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра мини-баскетбол.	Ведение мяча на месте и в движении; с изменением скорости и направления движения; с поворотами и переводами мяча. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, из-под кольца; в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 3.3. Штрафной бросок. Учебная игра.	**Практическое занятие**	2 (108)	2
	Техника передвижений (стойки, остановки, повороты). Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении. Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 3.4. Действие игроков в защите. Учебная игра.	**Практическое занятие**	2 (110)	2
	Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок). Техника игры нападающего (обводки, переводы мяча за спиной, под ногой, заслоны, наведения). Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**4**	
Тема 4.1. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп.	**Практическое занятие**	2 (112)	2
	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 4.2. Дневник самоконтроля. Гигиена.	**Практическое занятие**	**2 (114)**	2
	Дневник самоконтроля. Гигиена. Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО. **Промежуточная аттестация – зачет.**		
6 семестр, 11 недель			
Раздел 5. Методико-практическая подготовка		**10**	
Тема 5.1. Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой.	**Практическое занятие**	4 (118)	2
	Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой). Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.		
Тема 5.2. Методика	**Практическое занятие**	2 (120)	2

определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей.	Методика определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.		
Тема 5.3. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.	**Практическое занятие** Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия. Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО.	2 (122)	2
Тема 5.4. Подвижные игры. Составить схему и провести игру.	**Практическое занятие** Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. Подвижные игры. Составить схему и провести игру. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (124)	2
Раздел 6. Бадминтон		**12**	
Тема 6.1. Выполнение упражнений в игровой стойке бадминтона.	**Практическое занятие** Выполнение упражнений в игровой стойке бадминтона. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (126)	2
Тема 6.2. Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения.	**Практическое занятие** Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения**.** Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	4 (130)	2
Тема 6.3. Приём и передача валанчика двумя руками снизу.	**Практическое занятие** Приём и передача валанчика двумя руками снизу. Приём и передача валанчика двумя руками сверху. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	2 (132)	2
Тема 6.4. Подача сверху и снизу. Выполнение нападающего удара и его блокировка.	**Практическое занятие** Подача сверху и снизу. Выполнение нападающего удара и его блокировка. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	4 (136)	2

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**11**	
Тема 7.1. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.	**Практическое занятие**	4 (140)	2
	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 7.2. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп.	**Практическое занятие**	4 (144)	2
	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 7.3. Дневник самоконтроля. Гигиена.	**Практическое занятие**	3 (147)	3
	Дневник самоконтроля. Гигиена. Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка. Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.		
	Всего:	**147**	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии

На практических занятиях используются активные формы: работа в малых группах, проблемное обучение (стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы); решение ситуационных задач (судейство и правила игры); индивидуальные и коллективное выполнение заданий в подгруппах для обобщения опыта двигательной активности (применяются при реализации: физкультурно-оздоровительных и фитнес технологий, программ развития основных физических качеств человека и методики совершенствования телосложения).

Выполнение заданий требует использования учебников, пособий и методических указаний к практической работе.

На практических занятиях:

- тестовые упражнения;
- оценка уровня освоения технических элементов игры;
- выполнение комплексов упражнений и тренировочных занятий;
- коллективное выполнение заданий в группах и подгруппах.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

– соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);

– критерии оценивания сформированности компетенций;

– механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);

– описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;

– критерии оценивания для каждого оценочного средства;

– содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Вид работ	Методические рекомендации
Практические занятия	На практических занятиях используются активные формы: работа в малых группах, проблемное обучение (стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы); решение ситуационных задач (судейство и правила игры); индивидуальные и коллективное выполнение заданий в подгруппах для обобщения опыта двигательной активности (применяются при реализации: физкультурно-оздоровительных и фитнес технологий, программ развития основных физических качеств человека и методики совершенствования телосложения).
Зачет	Задания к зачету (3 семестр): 1.Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.

Вид работ	Методические рекомендации
	2. Легкая атлетика. Тестовые упражнения. 3. Общая физическая подготовка. Тестовые упражнения, определяющие уровень общей физической подготовленности. 4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки. 5. Для учащихся специальных медицинских групп проводится в письменной форме - написание реферата. Задания к зачету (4 семестр): 1. Развитие физических качеств в процессе выполнения специальных комплексов ОФП по сдаче норм ГТО. 2. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: передача мяча сверху. 3. Методика выполнения и оценка уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег). 4. Общеразвивающие упражнения. Организационно-методические указания к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. 5. Для учащихся специальных медицинских групп проводится в письменной форме - написание реферата. Задания к зачету (5 семестр): 1. Практическое задание: Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия. 2. Специально - беговые упражнения. Организационно-методические указания к выполнению. 3. Основы физической культуры (задачи, принципы, методы, формы организации, средства). Физиологические эффекты физических упражнений. 4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений с предметами. 5. Для учащихся специальных медицинских групп проводится в письменной форме - написание реферата.
Дифференцированный зачет	Задания к дифференцированному зачету (6 семестр): 1.Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон: подача волана; удары сверху, снизу, справа, слева 2. Практическое задание: Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. 3. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала. 4. Для учащихся специальных медицинских групп проводится в письменной форме в форме тестирования.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются следующие помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой:

Наименование дисциплины	Наименование кабинета, перечень основного оборудования
Физическая культура	Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир. 2 спортивных городка. Основное оборудование: разновысотные турники, брусья, скамейка для пресса, рукоход); 4 асфальтированные беговые дорожки; Полоса препятствий. Тренажерный зал; Зал ЛФК; Баскетбольно-волейбольная площадка; 4 бадминтонные площадки; Зал для настольного тенниса.

1. Спортивные сооружения: спортивный комплекс, манеж (мини-футбол), игровой зал, тренажёрный зал, стадион (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний).

2. Спортивные снаряды и инвентарь.

Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 2010 Professional

Microsoft Open License Авторизационный номер лицензиата 90970904ZZE1409 Договор №0.1.1.59-12/377/12 от 26.09.2012 г.

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

Основная литература

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL : https://znanium.com/catalog/product/1905554 (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

2. Лебедева О. Н. Теория и история физической культуры и спорта. Специальность 49.02.01. «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ВГАС, 2021. – 130 с. – URL : https://e.lanbook.com/book/253751 (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

3. Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие СПО / В. В. Бобков. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 128 с. – ISBN 978-5-507-48086-9. – URL : https://e.lanbook.com/book/362795 (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Федякин А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник СПО / А. А. Федякин. – 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 212 с. – ISBN 978-5-507-47352-6. – URL: https://e.lanbook.com/book/362339 (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

2. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – Москва : Советский спорт, 2022. – 169 с. – ISBN 978-5-00129-264-7. – URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

3. Рахматов А. А. Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта : учебное пособие СПО / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 68 с. – ISBN 978-5-507-45385-6. – URL: https://e.lanbook.com/book/333224 (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

4. Лермонтова Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 128 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/310388 (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечных системах:

1. ЭБС Znanium.com (НИЦ ИНФРА-М) http://znanium.com/
2. ЭБС Издательства «Лань» http://e.lanbook.com/
3. ЭБС Консультант студента www.studentlibrary.ru/.
4. ЭБС «Университетская библиотека online» http://biblioclub.ru.
5. ЭБС «Айбукс» https://ibooks.ru/

10. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной (модулем), за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Утверждаю
Заместитель директора
по образовательной деятельности
_____ И.Г. Михайлова
«1» марта 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

(код и наименование специальности)

Операционный логист

(квалификация выпускника)

Елабуга, 2024

Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине
СГ. 04 Физическая культура
(наименование дисциплины)

Код и наименование компетенции	**Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины**	**Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации**
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Владеть: основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Знать: теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности,	**Текущий контроль:** 1. Проверка методической и теоретической подготовленности студентов, производится по ходу практических занятий и по качеству выполнения методико-практических заданий преподавателя. 2. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). 3. Контроль методической подготовленности студентов, имеющих временное или постоянное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности (т.е. уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса, выполнения методико-практического задания преподавателя, а также посредством защиты реферата и тестовых заданий. 4. Оценка умения правильного выполнения тестовых заданий, из спортивных видов спорта (Баскетбол, волейбол, бадминтон). 5. Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. **Промежуточная аттестация:** 1. Методика оценки уровня физической подготовленности (функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем), физического развития (на основе антропометрических показателей), работоспособности (по реакции организма на нагрузочные пробы)**.**

	нацеленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: системой практических умений методически грамотного использования средств физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2. Контроль методической подготовленности студентов, имеющих временное или постоянное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности (т.е. уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса, выполнения методико-практического задания преподавателя, а также посредством защиты реферата и тестовых заданий. 3. Выполнить практическое задание в составлении и проведении комплекса упражнений производственной гимнастики по выбору студента (физкультурной паузы, физкультминутки, вводной гимнастики и др.), соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности.

Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	**Зачтено**			**Не зачтено**
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Неудовлетворительно**
ОК-8	Знает теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности.	Не знает теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Умеет использовать разнообразные	Умеет использовать разнообразные	Умеет использовать разнообразные	Не умеет использовать разнообразные формы

	формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); допускает ошибки.	формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, допускает ошибки.	и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
	Практический опыт Владеет: системой практических умений методически грамотного использования средств физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практический опыт Владеет: средствами физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практический опыт Владеет: средствами физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Не имеет Не владеет: системой практических умений методически грамотного использования средств физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ

Дисциплина осваивается на 2-3 курсах (3, 4, 5, 6 семестрах).
Текущий контроль:
Выполнение практических заданий по разделам программы.
Промежуточная аттестация:

Зачет в 3 семестре:

1.Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.

2. Легкая атлетика. Тестовые упражнения.

3. Общая физическая подготовка. Тестовые упражнения, определяющие уровень общей физической подготовленности.

4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.

Зачет в 4 семестре:

6. Развитие физических качеств в процессе выполнения специальных комплексов ОФП по сдаче норм ГТО.

7. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: передача мяча сверху.

8. Методика выполнения и оценка уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).

9. Общеразвивающие упражнения. Организационно-методические указания к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Зачет в 5 семестре:

1.Практическое задание: Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.

2.Специально - беговые упражнения. Организационно-методические указания к выполнению.

3. Основы физической культуры (задачи, принципы, методы, формы организации, средства). Физиологические эффекты физических упражнений.

4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений с предметами.

Дифференцированный зачет в 6 семестре:

1.Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон: подача волана; удары сверху, снизу, справа, слева

2. Практическое задание: Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг.

3. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.

4. Для учащихся специальных медицинских групп проводится в письменной форме в форме тестирования.

Выполнение каждого оценочного средства текущего контроля оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Соответствие оценок:

Для зачета:

Зачтено выставляется, если студент посетил 75% практических занятий и выполнил контрольные упражнения по разделам программы.

Не зачтено выставляется, если студент посетил менее 50% практических занятий и не выполнил контрольные упражнения по разделам программы.

Для дифференцированного зачета:

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент 90% посетил практические занятия и выполнил контрольные задания четко и уверенно, без ошибок;

2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент 75% посетил практические занятия и выполнил контрольные упражнения с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, студент 60% посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения.

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено решение тестовых заданий по теоретическим вопросам.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты решают тестовые заданий по разделам программы.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдачи всех контрольных нормативов).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Раздел: Легкая атлетика и общая физическая подготовка.

В основу учебной программы подготовки учащихся колледжа в разделы «Общая физическая подготовка» и «Лёгкая атлетика» положена подготовка к выполнению тестовых упражнений, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Практические задания по разделам легкая атлетика и ОФП заключаются в выполнении шести тестовых упражнений: Бег 100 м (сек.); Бег 2000 м для девушек и 3000 м для юношей (мин.,сек); Сгибание-разгибание рук в упоре лежа для девушек и подтягивание для юношей, кол-во раз; Наклон вперед из положения сидя, см; Прыжок в длину с места, см; Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз.

Данные нормы по физической культуре сдаются в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 1)

Раздел: Баскетбол

Оценка подготовленности студентов в разделе «Баскетбол» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по тестовым заданиям преподавателя, включающим умение выполнить перемещения игрока по площадке в игровой стойке защитника, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, определенное количество результативных бросков мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке).

Практические задания по разделу баскетбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:

1. Ведение мяча от средней линии, выполнение двойного шага с мячом в руках под баскетбольным щитом и бросок мяча в корзину с отскоком от щита.
2. Выполнение прямых передач в движении к корзине.
3. 5 результативных бросков по выбору студента: в корзину со штрафной линии, с 3-х очковой линии или бросок с двух шагов.

4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, назначить судью, играть по правилам, судить по правилам,

5. Двухстороння игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

«отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;

«хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3);

«удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения;

«неудовлетворительно, если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

Раздел: Методико-практическая подготовка

Контроль методической подготовленности студентов, имеющих временное или постоянное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности (т.е. уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса, выполнения методико-практического задания преподавателя, а также посредством защиты реферата. Проверка методической и теоретической подготовленности студентов, не освобожденных от занятий, производится по ходу практических занятий и по качеству выполнения методико-практических заданий преподавателя.

Практические задания к методико-практическим занятиям

Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении трех упражнений:

1. Составьте два комплекса упражнений для подготовительной части учебного занятия (на месте и в движении).
2. Составьте комплекс упражнений для развития силы мышц рук (ног; спины; брюшного пресса).
3. Выберите одну методику оценки уровня физической подготовленности (функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем), физического развития (на основе антропометрических показателей), работоспособности (по реакции организма на нагрузочные пробы).

Качество выполнения методико-практических заданий оценивается по критериям:

«отлично», если задание выполнено без ошибок и своевременно, а ответы на вопросы методического характера полны и правильны;

«хорошо», если задание выполнено с незначительными ошибками (не более 3) или с опозданием сроков сдачи, а ответы на поставленные вопросы по изучаемой методике правильны;

«удовлетворительно», если задание выполнено в основном правильно;

«неудовлетворительно, если задание не выполнено.

Раздел: Волейбол

Оценка подготовленности студентов в разделе «Волейбол» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие определенное количество повторений передач мяча двумя руками сверху или снизу; по количеству результативно выполненных подач мяча).

Практические задания по разделу волейбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:

1. 10 передач мяча сверху над собой.
2. 10 передач мяча снизу.
3. 5 результативных прямых подач (с попаданием в зону противника).
4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить

капитанов команд, определить функции игроков, определить и назначить судью, следить за тем, чтоб игра и судейство осуществлялись по правилам).

5. Двухстороння игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

«отлично», если упражнение выполнено в полном объеме, правильно, без ошибок;

«хорошо», если упражнение выполнено в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры технических элементов игры);

«удовлетворительно», если упражнение выполнено не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;

«неудовлетворительно, если упражнения выполнены неправильно.

Раздел: Бадминтон

Оценка подготовленности студентов в разделе «Бадминтон» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие правильное выполнение в ходе учебной игры ударов по волану справа, слева; сверху, снизу, на уровне пояса; короткой, высокой далекой и высокой атакующей подачи).

Практические задания по разделу бадминтон заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений:

1. Короткая подача волана. Атакующая подача волана.

2. Удары по волану сверху, снизу, справа, слева.

3. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на игровые пары, судить по правилам).

4. Одиночные и парные соревнования в группе (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

«отлично», если технический элемент выполняется правильно, без ошибок;

«хорошо», если технический элемент выполняется не стабильно (т.е. присутствуют незначительные нарушения техники игры);

«удовлетворительно», если упражнение выполняется с ошибками, нарушающими структуру технического элемента;

«неудовлетворительно, если упражнения выполнены неправильно.

Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка

На учебных занятиях студент должен научиться выполнять упражнения с использованием веса собственного тела, а также с предметами и со снарядами: гимнастические палки, мячи, скамейки, стулья, шведская стенка, эспандерами, специальными тренажёрами при соблюдении определенных параметров нагрузок (интенсивность – вес нагрузки, темп выполнения упражнений; объем – количество повторений и подходов; тип – вовлекаемые в работу группы мышц: рук, шеи, торса, спины, ног; длительность отдыха между подходами).

Контроль подготовленности студентов в данном разделе осуществляется по умению выполнить практическое задание в составлении и проведении комплекса упражнений производственной гимнастики по выбору студента (физкультурной паузы, физкультминутки, вводной гимнастики и др.), соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности.

Раздел: Гимнастика

Оценка подготовленности студентов в разделе «Гимнастика» производится по уровню освоения программы: составить комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей); комплексы и комбинации

упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа; круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с физической подготовленностью; составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки.

Критерии:

«отлично», если упражнения выполнены в полном объеме, правильно, без ошибок;

«хорошо», если упражнения выполнены в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры комплекса упражнений);

«удовлетворительно», если упражнения выполнены не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;

«неудовлетворительно, если упражнения выполнены неправильно.

Раздел: Теоретическая подготовка

Контроль теоретической подготовленности (уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса по теме реферата у студентов, которые имеют временное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности. Проверка теоретической подготовленности для студентов не освобожденных от занятий осуществляется опосредованно, в ходе выполнения методико-практических и технических заданий. Умение правильно выполнять деятельность вышеобозначенного характера подразумевает наличие сформированных знаний.

Критерии оценивания ответа (для освобожденных) по теме реферата следующие:

«отлично», если на поставленный вопрос студент демонстрирует знания в объеме программы обучения, а ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

«хорошо», если студент знает содержание темы и ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон и изложен с несущественными по смыслу ошибками;

«удовлетворительно», если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен не полностью или с отдельными существенными ошибками;

«неудовлетворительно, если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Оценка знаний определяется средним арифметическим из оценок, полученных за ответ на каждый вопрос.

Реферат

Порядок оформления

Структурными элементами реферата являются:

1) титульный лист;
2) оглавление;
3) введение;
4) основная часть;
5) заключение;
6) список использованных источников;
7) приложения.

Требования к структурным элементам реферата

Титульный лист

Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа.

Оглавление

Содержание включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.

Введение

Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате, а также методы, которыми воспользовался студент (слушатель) для рассмотрения данной темы работы.

Основная часть

Основную часть реферата следует делить на главы или разделы. Разделы основной части могут делиться на пункты и подразделы. Пункты, при необходимости, могут делиться на подпункты. Каждый пункт должен содержать законченную информацию.

Заключение

Заключение должно содержать:

- выводы по результатам выполненной работы;
- список использованных источников.

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. - 2003

Приложения

В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложения могут быть включены:

1) материалы, дополняющие реферат;
2) таблицы вспомогательных цифровых данных;
3) иллюстрации вспомогательного характера;
4) другие документы.

Правила оформления реферата

Общие требования

Страницы текста реферата, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327.

Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала и 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более 20 страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Нумерация страниц

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце.

Титульный лист, включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Ссылки

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников, выделенным двумя косыми чертами.

Оформление ссылок - по ГОСТ 7.1.- 2003

Образцы библиографического описания документов

1. Конвенция о стандартах демократических выборов, избирательных прав и свобод в государствах – участниках Содружества Независимых Государств от 7 октября 2002г. // Собрание законодательства РФ. – 2005. - №48. – Ст.4971

Содержание оценочного средства

Темы реферата

1. Физическая культура в учебной и профессиональной деятельности.
2. Особенности адаптации организма к физическим упражнениям.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, году.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
5. Физическая культура личности и её связь с общей культурой человека.
6. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
7. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
8. Основы методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой; б) оздоровительным бегом; в) оздоровительным плаванием; г) оздоровительной ходьбой на лыжах.
9. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Ходьба и бег на лыжах как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Ходьба и бег как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Оздоровительное плавание как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Физическая культура в организации досуга и здорового образа жизни.
15. Современные системы занятий физическими упражнениями в целях коррекции массы тела.
16. Нетрадиционные виды спорта.
17. Народные формы физического воспитания.
18. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.
19. История Олимпийских игр древности.
20. История Олимпийских игр современности.
21. Участие русских спортсменов в Олимпиадах.
22. Средства и методы воспитания силовых способностей.
23. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
24. Общая выносливость и методика ее воспитания.
25. Средства и методы воспитания гибкости.
26. Средства и методы воспитания координационных способностей.
27. Особенности коррекции физического развития посредством занятий физическими упражнениями.
28. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.
29. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Экология и здоровье человека.

Оценка реферата зависит от качества всех структурных компонентов, определяющих её содержание. В настоящее время уже сложилась определенная структура рефератов, состоящая из нескольких разделов, которые позволяют судить об её актуальности, практической значимости, научных методик, используемых студентом и основных результатах, полученных им лично. К таким разделам относятся следующие: введение, состояние изучаемой проблемы по данным литературных источников; цель, задачи, методы и организация изучения нового материала, выводы и рекомендации; библиографический список используемой литературы.

Критерии оценки:

«Отлично» – тема раскрыта всесторонне; материал подобран актуальный, изложен логично и последовательно; материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами; презентация выстроена в соответствии с текстом выступления, аргументация и система доказательств корректны.

«Хорошо» – тема раскрыта всесторонне; имеются неточности в терминологии и изложении, не искажающие содержание темы; материал подобран актуальный, но изложен с нарушением последовательности; недостаточно достоверных примеров.

«Удовлетворительно» – тема сообщения соответствует содержанию, но раскрыта не полностью; имеются серьёзные ошибки в терминологии и изложении, частично искажающие смысл содержания учебного материала; материал изложен непоследовательно и нелогично; недостаточно достоверных примеров.

«Неудовлетворительно» – тема не соответствует содержанию, не раскрыта; подобран недостоверный материал; грубые ошибки в терминологии и изложении, полностью искажающие смысл содержания учебного материала; информация изложена нелогично; выводы неверные или отсутствует.

Тестирование

Порядок проведения

Тестирование проводится на практическом занятии. Обучающимся предлагаются тестовые задания по всем разделам дисциплины. 3 варианта по 30 тестовых заданий. Время выполнения 45 минут.

Содержание оценочного средства

Тест (вариант 1)

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1) физической культурой;
2) физической подготовкой;
3) физическим воспитанием;
4) физическим образованием.

Ответ 4

2. Многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:

1) физическая культура;
2) спорт;
3) физкультурная деятельность.

3. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;
2) физическое воспитание;
3) физическая подготовленность;
4) физическое совершенство.

Ответ 2

4. Форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры – это:

1) физическая культура;
2) физическое развитие;
3) физкультурная деятельность.

Ответ 3

5. Под физическим развитием понимается:

1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

2) размеры мускулатуры, форма тепа, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

3) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

Ответ 2

6. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

1) физических и психических качеств людей;

2) техники двигательных действий;

3) работоспособности человека;

4) природных физических свойств человека.

Ответ 4

7. Отличительным признаком физической культуры является:

1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

2) физическое совершенство;

3) выполнение физических упражнений;

4) занятия в форме уроков.

Ответ 1

8. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе?

1) результаты научных исследований;

2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности, так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

Ответ 3

9. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

1) валеологией;

2) системой физического воспитания;

3) физической культурой;

4) спортом.

Ответ 3

10. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

1) активная двигательная деятельность человека;

2) положительные изменения в физическом состоянии человека;

3) нормативы физической подготовленности;

4) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

Ответ 4

11.К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Ответ 1

12. Принцип сознательности и активности при занятиях физическими упражнениями

предусматривает:

1) постановку конкретной цели и соответствующих ей задач;
2) создание представления о выполняемом упражнении;
3) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма;
4) постепенное повышение требований.

Ответ 1

13. Принцип наглядности предусматривает:

1) определение конкретной цели и соответствующих ей задач;
2) создание представления о выполняемом упражнении;
3) постепенное увеличение физических нагрузок исходя и индивидуальных особенностей организма;
4) постепенное повышение требований.

Ответ 2

14. Принцип доступности и индивидуализации предусматривает:

1) постановку конкретной цели и соответствующих им задач;
2) создание представления о выполняемом упражнении и осуществлением контроля над техникой упражнения;
3) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма.

Ответ 3

15. Самоконтроль за состоянием здоровья позволяет:

1) оценивать эффективность структуры соревновательной деятельности;
2) оценивать уровень развития двигательных способностей;
3) оценивать возможности отдельных функциональных систем;
4) систематически следить за своим самочувствием и состоянием здоровья.

Ответ 4

16. Для определения уровня развития двигательных способностей человека используют:

1) тесты (контрольные упражнения);
2) индивидуальные спортивные результаты;
3) разрядные нормативы единой спортивной классификации;
4) индивидуальную реакцию организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

Ответ 1

17. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

1) 120-130 уд/мин;
2) 160-170 уд/мин;
3) 180-190 уд/мин.

Ответ 1

18. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется посредством … контроля

1) оперативного;
2) текущего;
3) итогового;
4) рубежного.

Ответ 2

19. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

1) частоте сердечных сокращений и объему нагрузки;
2) объему выполняемых физических упражнений и интенсивности;
3) интенсивности и продолжительности выполняемых физических упражнений.

Ответ 1

20. «Объем» тренировочной нагрузки определяется:

1) количеством работы, выполненной в единицу времени;

2) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;

3) средним значением ЧСС или энерготрат в единицу времени;

4) величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций, силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения, степенью концентрации работы по времени.

Ответ 2

21. К объективным показателям самоконтроля относятся:

1) самочувствие, настроение, болевые ощущения;
2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких;
3) сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями;
4) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.

Ответ 2

22. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

1) самочувствие, настроение, болевые ощущения;
2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких;
3) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.

Ответ 1

23. Частота сердечных сокращений у взрослого человека в среднем составляет:

1) 60 – 90 ударов в минуту;
2) 40 – 80 ударов в минуту;
3) 40 – 110 ударов в минуту;
4) 80 – 90 ударов в минуту.

Ответ 1

24. Максимальный сердечный ритм человека равен:

1) 220 – возраст;
2) 200 + возраст;

Ответ 1

25. Жизненный индекс – это:

1) индекс продолжительности жизни;
2) соотношение пульса к артериальному давлению;
3) отношение жизненной емкости легких к массе тела;
4) отношение жизненной емкости легких к обхвату грудной клетки.

Ответ 3

26. Основной целью спорта является:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Ответ 1

27. Физкультурные паузы в системе физического воспитания в вузе проводятся с целью:

1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
2) профилактики заболеваний;
3) повышения уровня физической подготовленности;
4) совершенствования двигательных умений и навыков.

Ответ 1

28. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

1) 8–12 часов в неделю;
2) 3–5 часов в неделю;
3) 15–18 часов в неделю.

Ответ 2

29. Индивидуальное здоровье в большей степени характеризуется:
1) уровнем физического развития;
2) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
3) наличием или отсутствием вредных привычек;
4) наследственностью.

Ответ 2

30. Для здорового образа жизни характерны:
1) рациональное питание;
2) оптимальные экологические и социальные условия среды;
3) гипердинамия;
4) оптимальная двигательная активность;
5) гиподинамия.

Ответ 4

31. Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:
1) анаэробные циклические упражнения;
2) аэробные циклические упражнения;
3) спортивные и подвижные игры;
4) ациклические упражнения.

Ответ 2

32. В период экзаменационной сессии интенсивность физических нагрузок:
1) может быть любой;
2) должна быть оптимальной;
3) физические нагрузки следует исключить.

Ответ 2

33. В период экзаменационной сессии наиболее оптимальными являются физические нагрузки:
1) аэробного характера;
2) скоростные;
3) игровые;
4) силовые;

Ответ 3

34. В оздоровительной тренировке должны преобладать нагрузки на развитие:
1) силы;
2) ловкости;
3) выносливости;
4) быстроты.

Ответ 3

35. К физиологическим стрессорам относятся:
1) болевые воздействия;
2) негативные эмоции;
3) высокая температура;
4) чрезмерная физическая нагрузка.

Ответ 1

Тест (вариант 2)

1. Физическое упражнение – это:
1) любая двигательная активность;
2) специально организованное двигательное действие;
3) спортивная деятельность;

Ответ 2

2. Главным «строительным материалом» мышц являются:

1) углеводы;
2) белки;
3) жиры.

Ответ 2

3. Система разносторонних упражнений, направленных на развитие силы – это:
1) атлетическая гимнастика
2) аэробика
3) плавание

Ответ 1

4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?
1) упражнения на развитие выносливости;
2) упражнения «на гибкость» и координацию движений;
3) бег и общеразвивающие упражнения.

Ответ 3

4. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает силу человека?
1) пауэрлифтинг;
2) баскетбол;
3) фигурное катание;

Ответ 1

6. Основным методом развития гибкости является:
1) повторный метод;
2) метод максимальных усилий;
3) метод статических усилий.

Ответ 3

7. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:
1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
2) в первой половине основной части урока;
3) во второй половине основной части урока;
4) в заключительной части урока.

Ответ 2

8. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку, называется:
1) спортивной гимнастикой;
2) атлетической гимнастикой;
3) ритмической гимнастикой.

Ответ 3

9. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.д.) направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:
1) адаптативной физической культурой;
2) шейпингом;
3) аэробикой.

Ответ 3

10. Физическое утомление характеризуется:
1) перегреванием организма и повышением возбудимости;
2) снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений;
3) отсутствием напряжения и сокращения мышц.

Ответ 2

11. Способность человека к выполнению конкретной задачи в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности – это:

1) физическая подготовленность;
2) физическое здоровье;
3) работоспособность.

Ответ 3

12. В динамике дня работоспособность:
1) остается постоянной;
2) изменяется в зависимости от особенностей суточного биоритма человека.

Ответ 2

13. Препараты и процедуры, способствующие восстановлению работоспособности организма – это …восстановления:
1) средства;
2) методы;
3) приёмы.

Ответ 1

14. К средствам восстановления относят:
1) фармакологические препараты,
2) физиотерапия,
3) активный и пассивный отдых;
4) всё вышеперечисленное.

Ответ 4

15. Закаливание организма – это:
1) купание в холодной воде и хождение босиком;
2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

Ответ 2

16. Осанкой называется:
1) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
2) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
3) привычная поза человека в вертикальном положении;
4) силуэт человека.

Ответ 3

17. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
1) анаэробного характера;
2) аэробного характера;
3) смешанного характера.

Ответ 2

18. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:
1) периодичностью и длительностью занятий;
2) интенсивностью и характером используемых средств;
3) режимом занятий и отдыха;
4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Ответ 4

19. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное использование упражнений:
1) на быстроту движений;
2) на выносливость;
3) на силу;
4) скоростно-силовой направленности

Ответ 2

20. Сложное и многогранное социальное явление, выражающееся в деятельности человека по развитию и реализации заложенных в нем психофизических способностей – это:

1) духовная культура;
2) материальная культура;
3) физическая культура.

Ответ 3

21. К ценностям физической культуры относят:

1) ценности двигательного характера;
2) ценности технологий формирования физической культуры;
3) нравственные ценности;
4) материальные ценности.

Ответ 3

22. Появление физической культуры обусловлено причинами, лежащими в сфере взаимодействия:

1) социальных групп;
2) отдельных индивидов.

Ответ 1

23. Лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, относят к ценностям:

1) двигательного характера;
2) интенционного характера;
3) мобилизационным.

Ответ 1

24. Термин «Олимпиада» означает:

1) временной промежуток в четыре года;
2) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
3) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
4) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ответ 2

25. Первые Олимпийские игры современности состоялись в:

1) 1896 г.;
2) 1870 г.;
3) 1923 г..

26. Девиз Олимпийских игр:

1) «Быстрее, выше, сильнее»;
2) «Быстрее, дальше, выше»;
3) «Будь всегда первым»;
4) «Спорт, здоровье, радость».

Ответ 2

27. Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом означает:

1) единство пяти стран;
2) единство пяти континентов;
3) единство участников Игр.

Ответ 2

28. Факел олимпийского огня современных олимпийских игр зажигается на:

1) олимпийском стадионе в Афинах;
2) вершине горы Олимп;
3) самом крупном стадионе города – организатора Игр.

Ответ 2

29. Олимпийские игры в нашей стране проводились в:

1) 1944г.;
2) 1976г.;

3) 1980г.;
4) не проводились.

Ответ 3

30. В память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры на Олимпийских играх проводится следующий вид соревнований:
1) бег 50 км;
2) бег 42 км 195 м;
3) бег 32 км 195 м;
4) бег 30 км 190 м.

Ответ 2

31. Автор концепции современного Олимпизма:
1) Пьер де Кубертен;
2) Петер Тальберг;
3) Никос Филаретос.

Ответ 1

32. Первым президентом МОК был:
1) ДеметриусВикелас;
2) Пьер Де Кубертен;
3) Зигфрид Эдстрем;
4) ЭвериБрендедж

Ответ 1

33. В первых Олимпийских играх современности соревновались:
1) только мужчины;
2) только женщины;
3) мужчины и женщины.

Ответ 1

34. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:
1) на выносливость;
2) на координацию движений;
3) на быстроту движений;
4) на силу.

Ответ 2

35. Причинами нарушения осанки являются:
1) привычка к определенным позам;
2) слабость мышц;
3) отсутствие движений;
4) всё вышеперечисленное.

Ответ 4

Вопросы для дифференцированного зачета

1. Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон: подача волана; удары сверху, снизу, справа, слева.
2. Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон: техника игры у сетки: "подставка", "откидка", "свеча; нападающий удар.
3. Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон - парные соревнования в группе (умение выполнить спортивно-игровое задание).
4. Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.
5. Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину с линии штрафного броска; бросок мяча в корзину после ведения.

6. Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: передача мяча сверху.

7. Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

8. Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: нападающий удар; подачи по зонам.

9. Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.

10. Составить и выполнить комплекс упражнений с гантелями.

11. Составить и выполнить разминку и заминку с группой (микрогруппой).

12. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.

13. Составить и выполнить комплекс упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.

14. Составить и выполнить комплекс упражнений со скакалкой.

15. Оценить уровень координации студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.

16. Составить и выполнить комплекс упражнений с обручем.

17. Составить и выполнить комплекс упражнений у шведской стенки.

18. Составить и выполнить комплекс упражнений со скамейкой.

19. Определить и оценить уровень физической подготовленности на основе показателей ОФП.

20. Определить и оценить уровень физического развития на основе антропометрических показателей.

21. Определить и оценить уровень физической подготовленности на основе показателей тестов ВК ГТО (по выбору).

22. Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.

23. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.

24. Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Порядок проведения

Дифференцированный зачет проводится в письменной форме по билетам с практическими заданиями.

Дифференцированный зачет проводится в письменной форме в форме тестирования (для учащихся специальных медицинских групп).

Обучающимся рандомно предлагается 35 тестовых заданий. Время на решение тестовых заданий 1 час 30 минут.

Критерии оценивания

Оценка отлично если 86% правильных ответов и более.

Оценка хорошо если 71-85% правильных ответов.

Оценка удовлетворительно 56-70% правильных ответов.

Оценка не зачтено 55% правильных ответов и менее.

Автор-составитель: Рыданных С.В., преподаватель.

Приложение 1.

п/п	Испытания (тесты)	Нормативы (юноши)					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы (девушки)					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10 , 9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18