

Приложение №1 к рабочей программе  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ



**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

по дисциплине

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

*34.02.01 Сестринское дело*

Профиль получаемого профессионального образования – естественно-научный

форма обучения – очная

срок обучения – 2 года 10 месяцев

КИМ рассмотрены  
на заседании ПЦМК «Общеобразовательных дисциплин»  
«1» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Д.И. Перова

Саратов 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ**
- 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
- 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

## 1. ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Контрольно-измерительные материалы разработаны в соответствии с дидактическими единицами раздела «Содержание учебной дисциплины» рабочей программы **ОУД.12 Физическая культура** по специальности СПО *34.02.01 Сестринское дело*.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

### **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды

искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

- физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.
- ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

- умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

### **предметные результаты**

- закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу; продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;
- формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, бросание мяча с места, с разбега и в падении);
- представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;
- умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;
- расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;
- овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10–11 классов;
- овладение практическими навыками участия в соревнованиях по футболу;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- организация и судейство соревнований по футболу;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,

- оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - умение характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;
  - умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;
  - знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре;
  - знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;
  - умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной рекреации и реабилитации;
  - умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы РWC 140;
  - владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека;
  - демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств;
  - умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки; умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре;
  - применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре;
  - умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов;
  - демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки;
  - укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки; умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки;
  - умение выполнять упражнения специальной физической подготовки.
  - умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>О.1 - в части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>О.2 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>О.3 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</p> <p>О.4 - овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>О.5 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>О.6 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>О.7 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>О.8 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>О.9 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>О.10 - б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>О.11 - выявлять причинноследственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>О.12 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>О.13 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p>	<p>Д.1 - 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);</p> <p>Д.2 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д.3 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д.4 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>

	<p>О.14 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>О.15 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>О.16 - способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>О.17 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>О.18 совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>О.19 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>О.20 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>О.21 - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>О.22 г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>О.23 - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>Д.5 - 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);</p> <p>Д.6 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д.7 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д.8 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>О.24 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>О.25 - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>О.26 В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>О.27 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</p>	<p>Д.9 - 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);</p> <p>Д.10 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</p>



	<p>О.28 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>О.29 Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>О.30 - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>О.31 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>О.32 - оценивать приобретенный опыт;</p> <p>О.33 - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д.11 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д.12 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Д.13 - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>Д.14 - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	---	--

### Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	<p><b>ЛР 12</b></p>
<p><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b></p>	
<p>Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЛР24</b></p>

### **Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в форме другого контроля в 1 семестре, зачёта с оценкой во 2 семестре. Условием допуска к промежуточной аттестации являются положительные оценки по всем практическим работам. Промежуточная аттестация проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы билетов.

Условием положительной аттестации по дисциплине на промежуточной аттестации является положительная оценка освоения всех умений, знаний, а также формируемых общих компетенций по всем контролируемым показателям.

В ходе освоения учебной дисциплины используются следующие виды текущего контроля: практическая работа, индивидуальная и групповая работа, тестирование.

### **Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

В соответствии с учебным планом по итогам изучения дисциплины проводится в форме другого контроля в 1 семестре, зачёта с оценкой во 2 семестре.

## 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

Наименование практического занятия	Результаты освоения дисциплины				
	Код и наименование формируемых компетенций	Общие	Дисциплинарные (предметные)	Личностные результаты реализации программы воспитания	Промежуточная аттестация
Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
Повороты. ОРУ. УГГ	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль

Выполнение комплекса УГГ.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
Выполнение комплексов на песке.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
Инструктаж Т/Б по волейболу. Знакомство с правилами игры. Стойки волейболиста, перемещения, остановки.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Выполнение перемещений, стоек, остановок	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Выполнение передачи сверху в парах, тройках, у стены.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. СБУ. Повторение. Выполнение передачи сверху в колоннах, над собой.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи сверху двумя руками.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Выполнение передачи снизу в парах, тройках.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи снизу.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль

ОРУ. СБУ. Обучение технике нижней прямой и боковой подаче через сетку. Прием мяча с подачи.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Обучение верхней подаче через сетку. Прием мяча с подачи.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Совершенствование подачи через сетку, совершенствование приема мяча с подачи.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Техника нападающего удара.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Техника блокирования.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Передачи, нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
ОРУ. Передачи, нападающий удар и блокирование, подача и прием мяча. Волейбольная разминка. Двухсторонняя игра.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль
Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Другой контроль

ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Выполнение перемещений, упражнения на песке.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах Упражнения на силу.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Выполнение ведения. Упражнения на координацию.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Выполнение ведения в колонне, тройках и т.д.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Выполнение ведения с обходом соперника.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Выполнение ведений и передач в движении. Силовая подготовка.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Выполнение упражнений на меткость и выносливость.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Выполнение упражнений на меткость и выносливость.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой

Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Двухсторонняя игра.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Двухсторонняя игра.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Разминка футболиста. Выполнение упражнений на совершенствование технических элементов футбола.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Двухсторонняя игра.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска на оценку.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Содержание учебного материала	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой

ОРУ, СБУ, игра пионербол, перестрелка	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ, эстафеты с мячами.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ, эстафеты с мячами и гимнастическими предметами	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Обучение технике высокого старта и технике бега. Равномерный бег.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. СБУ. Переменный бег с высокого старта 100-200-400м. медленно, плюс 100 быстро.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. СБУ. Выполнение прыжков многоскоков, бег 6 мин.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Бег в равномерном темпе 6-10 мин.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта и стартовому разгону.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Бег 60-100м	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Зачёт с оценкой



Выполнение комплекса ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с места.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Выполнение прыжка с места на результат	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 24	Зачёт с оценкой
ОРУ. Бег в равномерном темпе 8-12 мин.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Прохождение дистанции с разной скоростью.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 24	Зачёт с оценкой
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.	ОК 1, ОК 4, ОК 8	О.1- О.33	Д.1 - Д.14	ЛР 9, ЛР 24	Зачёт с оценкой

### 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОУП.12 Физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий.

Текущий контроль осуществляется в форме: тестирования и сдачи контрольных нормативов. Промежуточный контроль проводится в виде дифференцированного зачета. К зачету допускаются обучающиеся, если выполнены на положительную оценку все текущие виды работ, контрольные тестовые работы.

#### **Критерии оценивания теоретических знаний**

При оценивании теоретических знаний по ОУП.12 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

#### **Требования к оформлению доклада**

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

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

#### **Критерии оценки доклада:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема доклада раскрыта полностью. тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не 8 понимание основного содержания учебного материала

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

<b>Оформление слайдов</b>	<b>Параметры</b>
Стиль	Соблюдать единый стиль оформления

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

#### Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

### **Требования к оформлению реферата**

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

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

Время на защиту реферата: 5 минут.

#### **Критерии оценивания реферата:**

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

#### **Выполнение тестирования**

##### **Критерии оценивания:**

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

#### **Критерии оценивания практических знаний**

##### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

##### **Уровень владения техникой упражнения:**

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

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

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в

	соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность**

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

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

### **Уровень физической подготовленности**

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

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

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

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

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

# ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Код и наименование формируемых компетенций	Показатели оценивания		Критерии
	Общие	Дисциплинарные (предметные)	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>О.1 - в части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>О.2 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>О.3 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; О.4 - овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>О.5 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>О.6 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>О.7 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>О.8 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>О.9 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>О.10 - б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>О.11 - выявлять причинноследственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>О.12 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>О.13 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>О.14 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>О.15 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p>	<p>Д.1 - 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);</p> <p>Д.2 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д.3 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д.4 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>Ответ полный и правильный; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком: ответ самостоятельный. Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.</p>

	О.16 - способность их использования в познавательной и социальной практике		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>О.17 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>О.18 совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>О.19 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>О.20 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>О.21 - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>О.22 г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; О.23 - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>Д.5 - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p> <p>Д.6 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д.7 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д.8 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>Ответ полный и правильный; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком: ответ самостоятельный. Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>О.24 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>О.25 - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>О.26 В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>О.27 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</p> <p>О.28 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>О.29 Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>О.30 - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>Д.9 - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p> <p>Д.10 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Д.11 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д.12 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</p>	<p>Ответ полный и правильный; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком: ответ самостоятельный. Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает</p>



	<p>О.31 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>О.32 - оценивать приобретенный опыт;</p> <p>О.33 - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Д.13 - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>Д.14 - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.</p>
--	--	---	---

## 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### Перечень тестовых вопросов для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий:

**Инструкция для обучающихся:** внимательно прочитайте задание к каждому разделу, выполните его. Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Общее время тестирования – 40 минут. Количество вопросов для каждого студента – 40.

Баллы, полученные при выполнении заданий, суммируются.

Проходной балл – 24.

Максимальный балл – 40.

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в баллах	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	40-35 баллов	от 86% до 100%
4 (хорошо)	31-34 баллов	от 76% до 85 %
3 (удовлетворительно)	24-30 баллов	от 61% до 75%
2 (неудовлетворительно)	менее 24	от 0% до 60%

### 1 Вариант

**Вопрос № 1. Древнейшей формой организации физической культуры были:(1балл)**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

**Вопрос № 2. Физическая культура рабовладельческого общества имела: (1балл)**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**Вопрос № 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в: (1балл)**

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

**Вопрос № 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в: (1балл)**

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**Вопрос № 5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья: (1балл)**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

**Вопрос № 6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? (1балл)**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**Вопрос № 7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции? (1балл)**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

**Вопрос № 8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? (1балл)**

- А) долиходром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

**Вопрос № 9. Какая организация руководит современным олимпийским движением? (1балл)**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

**Вопрос № 10. Физическая работоспособность — это: (1балл)**

- А) способность человека быстро выполнять работу
- Б) способность разные по структуре типы работ
- В) способность к быстрому восстановлению после работы
- Г) способность выполнять большой объем работы

**Вопрос № 11. Что понимается под закаливанием: (1балл)**

- А) посещение бани, сауны
- Б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
- В) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время
- Г) укрепление здоровья

**Вопрос № 12. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность: (1балл)**

- А) учителя, проводящего занятие
- Б) классного руководителя
- В) своих одноклассников

**Вопрос № 13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время? (1балл)**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

**Вопрос № 14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран - участниц открывает (идет первой): (1балл)**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны - организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

**Вопрос № 15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней): (1балл)**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны - организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

**Вопрос № 16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет? (1балл)**

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

**Вопрос № 17. Термин «Олимпиада» означает: (1балл)**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**Вопрос № 18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране? (1балл)**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

**Вопрос № 19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? (1балл)**

1. кулачный бой
2. верховая езда
3. прыжки в длину
4. прыжки в высоту
5. метание диска
6. бег
7. стрельба из лука
8. борьба
9. плавание
10. метание копья

- А) 1,2,3,8,9  
Б) 3,5,6,8,10  
В) 1,4,6,7,9  
Г) 2,5,6,9,10

**Вопрос № 20. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде: (1балл)**

- а) 5  
б) 6  
в) 8

**Вопрос № 21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: (1балл)**

- А) вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое  
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое  
В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое  
Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**Вопрос № 22. Олимпийские игры состоят из: (1балл)**

- А) соревнований между странами  
Б) соревнований по зимним или летним видам спорта  
В) зимних и летних Игр Олимпиады  
Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**Вопрос № 23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады? (1балл)**

- А) палестра  
Б) амфитеатр  
В) гимнасия  
Г) стадион

**Вопрос № 24. Талисманом Олимпийских игр является: (1балл)**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**Вопрос № 25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в: (1балл)**

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**Вопрос № 26. Двигательное умение – это: (1балл)**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**Вопрос № 27. Кто является создателем игры волейбол: (1балл)**

- а) Морган
- б) Акост
- в) Эйнгорн

**Вопрос № 28. Что означает слово «волейбол»: (1балл)**

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету
- в) прыгающий мяч

**Вопрос № 29. Размеры игрового поля в волейбол: (1балл)**

- а) 15х30
- б) 12х24
- в) 9х18

**Вопрос № 30. Высота сетки у мужчин: (1балл)**

- а) 2.43
- б) 2.50
- в) 2.20

**Вопрос № 31. Во время игры команда получает очко: (1балл)**

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника

**Вопрос № 32. Во время игры команда получает очко: (1балл)**

- а) команда соперника совершает ошибку
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

**Вопрос № 33. Партия считается выигранной, если: (1балл)**

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

**Вопрос № 34. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке: (1балл)**

- а) 2
- б) 3
- в) 1

**Вопрос № 35. Какой подачи нет в волейболе: (1балл)**

- а) закручивающая подача
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

**Вопрос № 36. Игра в волейболе начинается с: (1балл)**

- а) переброса
- б) подачи
- в) передачи

**Вопрос № 37. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи: (1балл)**

- а) да, может
- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

**Вопрос № 38. Переход игроков осуществляется: (1балл)**

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелке
- в) по часовой стрелке

**Вопрос № 39. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи: (1балл)**

- а) прием мяча
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

**Вопрос № 40. Цель игры в три касания: (1балл)**

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару
- в) для разыгрывания мяча

## 2 Вариант

**Вопрос № 41. Как называется свободный защитник: (1балл)**

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро

**Вопрос № 42. В последнее время в практике волейбола распространены: (1балл)**

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

**Вопрос № 43. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются: (1балл)**

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически

**Вопрос № 44. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить: (1балл)**

- а) две ступени
- б) три ступени
- в) пять ступеней

**Вопрос № 45. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее: (1балл)**

- а) одном метре
- б) двух метрах
- в) полметре

**Вопрос № 46. Игра в защите состоит из: (1балл)**

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий
- в) приема, передачи и нападающего удара

**Вопрос № 47. Моделирование в волейболе представляет собой: (1балл)**

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

**Вопрос № 48. Передача мяча начинается с: (1балл)**

- а) выбора направления движения мяча б) разгибания ног, туловища, рук
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

**Вопрос № 49. В волейболе быстрота проявляется в:**

- а) четырех основных формах(1балл) б) двух основных формах
- в) трех основных формах

**Вопрос № 50. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по: (1балл)**



- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме
- в) произвольной схеме

**Вопрос № 51. При приеме подачи игроку необходимо располагаться: (1балл)**

- а) не ближе средней части площадки
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

**Вопрос № 52. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять: (1балл)**

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки

**Вопрос № 53. Соревнования по волейболу могут быть: (1балл)**

- а) только командными
- б) командными и личными
- в) только личными

**Вопрос № 54. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? (1балл)**

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

**Вопрос № 55. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов? (1балл)**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

**Вопрос № 56. Ошибками в волейболе считаются: (1балл)**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча Г)
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**Вопрос № 57. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении: (1балл)**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

**Вопрос № 58. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви? (1балл)**

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха

Г) только при высокой влажности воздуха

**Вопрос № 59. «Бич – волей» - это: (1балл)**

- А) игровое действие Б) пляжный волейбол В) подача мяча Г) прием мяча

**Вопрос № 60. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке. (1балл)**

- А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8

**Вопрос № 61. Игра в баскетболе начинается: (1балл)**

- А) со времени, указанного в расписании игр Б) с начала разминки В) с приветствия команд Г) спорным броском в центральном круге.

**Вопрос № 62. Игра в баскетболе заканчивается: (1балл)**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени Б) уходом команд с площадки В) в момент подписания протокола старшим судьей Г) мяч вышел за пределы площадки

**Вопрос № 63. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда: (1балл)**

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки Г) судья дает свисток

**Вопрос № 64. Мяч в баскетболе становится «живым», когда: (1балл)**

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

**Вопрос № 65. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда: (1балл)**

- А) заброшен любой мяч Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре» В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**Вопрос № 66. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв? (1балл)**

- А) любой член команды Б) капитан команды

- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

**Вопрос № 67. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру? (1балл)**

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

**Вопрос № 68. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке(1балл)**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

**Вопрос № 69. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»? (1балл)**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**Вопрос № 70. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке? (1балл)**

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

**Вопрос № 71. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? (1балл)**

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

**Вопрос № 72. Что означает «желтая карточка» в футболе? (1балл)**

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

**Вопрос № 73. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе? (1балл)**

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

**Вопрос № 74. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего? (1балл)**

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

**Вопрос № 75. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола? (1балл)**

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

**Вопрос № 76. Какая страна считается Родиной игры в футбол? (1балл)**

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

**Вопрос № 77. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»? (1балл)**

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

**Вопрос № 78. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч? (1балл)**

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

**Вопрос № 79. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: (1балл)**

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

**Вопрос № 80. В легкой атлетике ядро: (1балл)**

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

**Эталоны ответов:**

<b>1</b>	<b>Г</b>	<b>41</b>	<b>В</b>
<b>2</b>	<b>Б</b>	<b>42</b>	<b>Б</b>
<b>3</b>	<b>Б</b>	<b>43</b>	<b>В</b>
<b>4</b>	<b>А</b>	<b>44</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>В</b>	<b>45</b>	<b>А</b>
<b>6</b>	<b>Б</b>	<b>46</b>	<b>Б</b>
<b>7</b>	<b>В</b>	<b>47</b>	<b>В</b>
<b>8</b>	<b>Б</b>	<b>48</b>	<b>Б</b>
<b>9</b>	<b>В</b>	<b>49</b>	<b>В</b>
<b>10</b>	<b>Г</b>	<b>50</b>	<b>Б</b>
<b>11</b>	<b>Б</b>	<b>51</b>	<b>А</b>
<b>12</b>	<b>А</b>	<b>52</b>	<b>В</b>
<b>13</b>	<b>В</b>	<b>53</b>	<b>А</b>
<b>14</b>	<b>Г</b>	<b>54</b>	<b>Г</b>
<b>15</b>	<b>А</b>	<b>55</b>	<b>В</b>
<b>16</b>	<b>Б</b>	<b>56</b>	<b>Б</b>
<b>17</b>	<b>А</b>	<b>57</b>	<b>Г</b>
<b>18</b>	<b>В</b>	<b>58</b>	<b>А</b>
<b>19</b>	<b>Б</b>	<b>59</b>	<b>Б</b>
<b>20</b>	<b>Б</b>	<b>60</b>	<b>Б</b>
<b>21</b>	<b>А</b>	<b>61</b>	<b>Г</b>
<b>22</b>	<b>Г</b>	<b>62</b>	<b>А</b>
<b>23</b>	<b>А</b>	<b>63</b>	<b>В</b>
<b>24</b>	<b>В</b>	<b>64</b>	<b>Г</b>
<b>25</b>	<b>А</b>	<b>65</b>	<b>В</b>
<b>26</b>	<b>Б</b>	<b>66</b>	<b>В</b>
<b>27</b>	<b>А</b>	<b>67</b>	<b>Г</b>
<b>28</b>	<b>Б</b>	<b>68</b>	<b>А</b>
<b>29</b>	<b>В</b>	<b>69</b>	<b>Г</b>
<b>30</b>	<b>А</b>	<b>70</b>	<b>В</b>
<b>31</b>	<b>В</b>	<b>71</b>	<b>В</b>
<b>32</b>	<b>А</b>	<b>72</b>	<b>Б</b>
<b>33</b>	<b>В</b>	<b>73</b>	<b>Г</b>
<b>34</b>	<b>Б</b>	<b>74</b>	<b>А</b>
<b>35</b>	<b>А</b>	<b>75</b>	<b>Б</b>
<b>36</b>	<b>Б</b>	<b>76</b>	<b>Г</b>
<b>37</b>	<b>А</b>	<b>77</b>	<b>А</b>
<b>38</b>	<b>В</b>	<b>78</b>	<b>В</b>
<b>39</b>	<b>А</b>	<b>79</b>	<b>А</b>
<b>40</b>	<b>Б</b>	<b>80</b>	<b>В</b>

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Перечень практических занятий по дисциплине

№ раздела, темы	Формируемые ОК, ЛР	Тема практического занятия
1	2	3
<b>Глава 1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.  ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.  ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.
<b>Глава 2 Гимнастика на песке</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Повороты. ОРУ. УТГ  Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте.  Выполнение комплекса УТГ.  Выполнение комплексов на песке.
<b>Глава 3 Пляжный волейбол</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24	Инструктаж Т/Б по волейболу. Знакомство с правилами игры. Стойки волейболиста, перемещения, остановки.  ОРУ. Выполнение перемещений, стоек, остановок  ОРУ. Выполнение передачи сверху в парах, тройках, у стены.  ОРУ. СБУ. Повторение. Выполнение передачи сверху в колоннах, над собой.  ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи сверху двумя руками.

		<p>ОРУ. Выполнение передачи снизу в парах, тройках.</p> <p>ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи снизу.</p> <p>ОРУ. СБУ. Обучение технике нижней прямой и боковой подачи через сетку. Прием мяча с подачи.</p> <p>ОРУ. Обучение верхней подаче через сетку. Прием мяча с подачи.</p> <p>ОРУ. Совершенствование подачи через сетку, совершенствование приема мяча с подачи.</p> <p>ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Техника нападающего удара.</p> <p>ОРУ. Техника блокирования.</p> <p>ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.</p> <p>ОРУ. Передачи, нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра.</p> <p>ОРУ. Передачи, нападающий удар и блокирование, подача и прием мяча. Волейбольная разминка. Двухсторонняя игра.</p> <p>Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы.</p>
<p><b>Глава 4</b> <b>Пляжный футбол</b></p>	<p>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24</p>	<p>ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.</p> <p>ОРУ. Выполнение перемещений, упражнения на песке.</p> <p>ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах Упражнения на силу.</p> <p>ОРУ. Выполнение ведения. Упражнения на координацию.</p> <p>ОРУ. Выполнение ведения в колонне, тройках и т.д.</p>

		<p>Выполнение ведения с обводом соперника.</p> <p>Выполнение ведений и передач в движении. Силовая подготовка.</p> <p>Выполнение упражнений на меткость и выносливость.</p> <p>Выполнение упражнений на меткость и выносливость.</p> <p>Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.</p> <p>ОРУ. Двухсторонняя игра.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.</p> <p>ОРУ. Двухсторонняя игра.</p> <p>Разминка футболиста. Выполнение упражнений на совершенствование технических элементов футбола.</p> <p>ОРУ. Двухсторонняя игра.</p> <p>Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска на оценку.</p>
<p><b>Глава 5</b> <b>Подвижные</b> <b>игры и эстафеты</b> <b>на песке</b></p>	<p>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24</p>	<p>ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний</p> <p>ОРУ, СБУ, игра пионербол, перестрелка</p> <p>ОРУ, эстафеты с мячами.</p> <p>ОРУ, эстафеты с мячами и гимнастическими предметами</p>
<p><b>Глава 6</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>на песке</b></p>	<p>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24</p>	<p>ОРУ. Обучение технике высокого старта и технике бега. Равномерный бег.</p>



		<p>ОРУ. СБУ. Переменный бег с высокого старта 100-200-400м. медленно, плюс 100 быстро.</p> <p>ОРУ. СБУ. Выполнение прыжков многоскоков, бег 6 мин.</p> <p>ОРУ. Бег в равномерном темпе 6-10 мин.</p> <p>ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта и стартовому разгону.</p> <p>ОРУ. Бег 60-100м</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ.</p> <p>Изучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>ОРУ. Выполнение прыжка с места на результат</p> <p>ОРУ. Бег в равномерном темпе 8-12 мин.</p> <p>Прохождение дистанции с разной скоростью.</p>
<p><b>Глава 7</b></p> <p><b>Контрольные нормативы.</b></p> <p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	<p>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 24</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по изученным темам.</p>

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине представлены в Приложении 1 к данному комплекту контрольно-измерительных материалов.