

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«БЕЛОЯРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 3 от «12» марта 2019 г.  
Руководитель МО Багаутдинова Э.Ф.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 25.04.2019 № 96

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Рабочая общеобразовательная программа учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального по профессии начального профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 701 от 02 августа 2013г. (в ред приказа Минобрнауки России № 389 от 09.04.2015 г. от 09.04.15 № 389), зарегистрирован Министерством юстиции (рег. № 29498 от 20.08.2013 г.

- примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия» 2015. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21.07.2015 г. Рег. номер рецензии 377 от 23.07.2015 ФГАУ «ФИРО»

- письма МОН РФ № 06-259 от 17.03.2015г. «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

**Организация-разработчик:**

Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Белоярский политехнический колледж»

**Разработчик:**

Гирс Алексей Николаевич, преподаватель физической культуры

Программа рекомендована к реализации

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования (далее – ФГОС СПО).

Программа является репродуктивной.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях проводятся консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия способствуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

**1.2. Место дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины** – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы «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.

- Освоение содержания учебной дисциплины «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 и способности их использования в социальной, в том числе и в 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.

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, портивной, 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 производст-

венной 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).

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- **понимание** социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- **знание** научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **формирование** мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- **овладение** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- **обеспечение** общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- **приобретение** опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В соответствии с требованиями ФГОС среднего (полного) общего образования и требованиями ФГОС среднего профессионального образования реализация дисциплины направлена на развитие метапредметных результатов и общих компетенций:

<b>Метапредметные результаты освоения в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования</b>	<b>Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО</b>
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, тех-	

ники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;	
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают 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» (ГТО).

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:**

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 257 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
- самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

#### **1.5 Требования к организации образовательного процесса**

Для изучения дисциплины необходимо наличие учебного класса, спортивного зала, стадиона, лыжной базы.

Требования к квалификации педагогических кадров достаточны для качественного проведения занятий: высшее профессиональное, среднее специальное, преподаватель физической культуры и спорта.

При освоении основной профессиональной образовательной программы по специальности в том числе и при изучении дисциплины физической культуры, колледжем реализуется системно-деятельностный подход.

Системно-деятельностный подход обеспечивает: формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию; проектирование и конструирование развивающей образовательной среды образовательного учреждения; активную учебно-познавательную деятельность обучающихся; построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Учебно-методический комплекс дисциплины включает в себя:

№	Наименование	Количество	Вид носителя
1	ФГОС, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 701 от 02 августа 2013г. (в ред приказа от 09.04.15 № 389), зарегистрирован Министерством юстиции (рег. № 29498 от 20.08.2013 г.) 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.	1	электронный
2	Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура»	1	бумажный, электронный
3	Рабочая программа дисциплины	1	бумажный, электронный
4	Календарно-тематическое планирование	1	бумажный, электронный
5	Комплект контрольно - оценочных средств для контроля и оценки освоения основных видов профессиональной деятельности, профессиональных и общих компетенций по учебной дисциплине, ПМ (МДК)	1	электронный
6	Перечни материально-технических ресурсов, необходимых для реализации учебной дисциплины	1	бумажный, электронный

### 1.6 Система оценивания

Система оценивания включает основные показатели оценки результатов обучения, сформулированные как характеристики деятельности обучающихся, и соответствуют заявленным личностным метапредметным, предметным результатам, общим компетенциям. Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику соответствующих профессиональных компетенций: соответствуют знаниям, умениям и практическому опыту по ФГОС, охватывают весь цикл действий (работ) обучаемого, предусматривают возможность контроля и оценки в процессе обучения на базе образовательного учреждения.

В программе содержится перечень контрольных точек, обеспечивающий текущий контроль и промежуточную аттестацию в форме тестов.

Оценка результатов освоения программы происходит с использованием тестовой и деятельностной технологии оценки, на единой критериальной основе.

Предъявить обучающему результат обучения позволяют устная и письменная методики, с использованием входного, текущего, промежуточного и обобщающего контроля, в виде тестовых заданий и практических работ.

Комплекс форм и методов контроля и оценки предусматривает оценку результатов обучения при выполнении практических занятий и самостоятельной работы, в соответствии с тематическим планом.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета, в основе которой лежит тест и используются универсальная шкала с пятибалльной оценкой

## 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

	<i>Количество часов</i>
	<b>256</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>171</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
индивидуальное проектное задание	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

### 2.2. Тематический план

Вид учебной работы	Количество
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Профессии СПО
<b>Теоретическая часть</b>	<b>10</b>
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
<b>Практическая часть</b>	<b>161</b>
<i>Учебно-методические занятия</i>	8*
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	153
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>36</b>
Лыжная подготовка	<b>14</b>
Гимнастика	<b>20</b>
Спортивные игры (по выбору)	<b>31</b>
Подготовка к сдаче норм ГТО, включая плавание	16
<b>Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> (Виды спорта по выбору)	<b>36</b>
<b>Итого:</b>	<b>171</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<b>85</b>
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	
<b>Всего:</b>	<b>256</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

1 курс. I семестр		67 часов	
<b>Раздел 1. Аудиторные занятия</b>		<b>4 часа</b>	
Тема 1.1. Теоретическая часть	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14 часов</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	1
	Техника низкого старта	1	1
	Техника бега в спринте	1	1
	Техника бега на средние дистанции	1	1
	Кроссовая подготовка	1	1
	Техника прыжков в длину с места/с разбега	1	1,2,3
	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега	1	
	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.	1	
	Совершенствование техники бега в спринте, скоростная выносливость	1*	
	Массаж, самомассаж – как оздоровительный метод	1	
	Совершенствование техники челночного бега	4	
	Сдача нормативов физической подготовки	1	
Тестирование скоростно-силовых качеств	1		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>17 часов</b>	
Тема 3.1. Спортивные игры	Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1	1
	Баскетбол: о технике игры. Правила игры	2	2
	Ведение мяча, ловля и передача мяча	2	2
	Броски мяча, основные приемы овладения мячом	2	2
	Тактика нападения и защиты, учебная игра	1	2
	Волейбол: правила игры, профилактика травматизма	2	1
	Стойки и перемещения игрока	1	2
	Передачи мяча, подачи мяча. Нападающий удар, блокирование	2	2-3
	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	2-3
	Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2	2-3
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>19 часов</b>	
Тема 5.1. Гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма.	2	2
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	Виды гимнастики. Страховка, помощь и самостраховка	2	
	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	4	
	Акробатические упражнения	2	
	Упражнения на гимнастическом бревне, на брусьях разной высоты, маховые упражнения	2	
	Висы и упоры, опорные прыжки. Отталкивание и приземление	2	

	Элементы художественной гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и в парах	2	
	Комплексы упражнений атлетической гимнастики	2	2-3
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 6. Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>10 часов</b>	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	2	
Тема 6.2. Дыхательная гимнастика	Классические методы дыхания при выполнении движений	1	
	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	1	
	Основы трехфазного дыхания (методика Кофлера – Лобановой – Лукьяновой)	1	
Тема 6.4. Ритмическая гимнастика	Комплексы упражнений с мячом, обручем	2	
	Комплексы упражнений для плечевых, локтевых, коленных, голеностопных, лучезапястных суставов	2	
<b>Раздел 7. ГТО</b>		<b>3 часа</b>	
Тема 7.1. Подготовка к сдаче норм ГТО	<u>Легкая атлетика</u> : бег на 100 м, бег на 2 км, бег на 3 км, прыжок в длину с разбега (см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 500/700 г (м)	2	
	Методика для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО	1*	
	Тест на гибкость	1	
<b>Дифференцированный зачет по итогам первого семестра</b>		<b>2</b>	
<b>1 курс. II семестр</b>		<b>71 час</b>	
<b>Раздел 1. Аудиторные занятия</b>		<b>2 часа</b>	
Тема 1.1. Теоретическая часть	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	1
	Виды и приемы массажа	2*	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16 часов</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка	1	
	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.	3	
	Совершенствование техники бега в спринте, скоростная выносливость		
	Совершенствование техники метания теннисного мяча, толкание ядра	1	
	Совершенствование техники кроссового бега	1	
	Техника бега на средние дистанции	1	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	Эстафетный бег	1	
	Совершенствование техники челночного бега	1	
	Техника метания мяча	2	
	Техника прыжков в длину с места, с разбега	1	
	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега и с места	1	

	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	Легкоатлетическое многоборье	1	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>10 часов</b>	
Тема 3.1. Спортивные игры	Ведение мяча, ловля и передача мяча	2	2
	Броски мяча, основные приемы овладения мячом	2	2
	Передачи мяча, подачи мяча. Нападающий удар, блокирование	2	2-3
	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	2-3
	Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2	2-3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>14 часов</b>	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2	
	Врачебный контроль и самоконтроль		
	Попеременный двухшажный ход	2	
	Одновременный бесшажный ход	1	
	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	2	
	Попеременный четырехшажный ход	2	
	Смены ходов. Виды переходов	1	
	Подъемы, спуски и способы их преодоления	2	
	Лыжные гонки свободным стилем	2	
	<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<b>2</b>	
<b>Раздел 6. Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>16 часов</b>	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика	1	
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж	1	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	
	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни	1	
	Рациональное питание и профессия. Пища и питьевой режим	1	
	Показания и противопоказания для назначения массажа	2*	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	
	Комплексы упражнений, время занятий, вес отягощений	1	
	Комплексы упражнений с эспандером, амортизатором	2	
	Комплексы упражнений с набивным мячом, гантелями	1	
	Упражнения на комплексном тренажере	1	
	Комплексы упражнений для брюшного пресса	2	
	Комплексы упражнений комбинированного воздействия	1	
	Комплексы упражнений на все группы мышц	1	
	Простейшие приемы самомассажа для снижения утомления после интенсивных физических нагрузок	1	
<b>Раздел 7. ГТО</b>		<b>11 часов</b>	
Тема 7.1. Подготовка к сдаче норм ГТО	<u>Легкая атлетика</u> : бег на 100 м, бег на 2 км, бег на 3 км, прыжок в длину с разбега (см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 500/700 г (м)	1	

	Лыжная подготовка: бег на лыжах на 3/5 км	4	
	Плавание: плавание на 50/100 м	4	
	<i>Дифференцированный зачет по итогам первого курса</i>	2	
<b>2 курс. I семестр</b>		<b>15 часов</b>	
<b>Раздел 1. Аудиторные занятия</b>		<b>2 часа</b>	
Тема 1.1. Теоретическая часть	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>5 часов</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка	1	
	Тестирование скоростно-силовых качеств	1	
	Тестирование уровня развития выносливости в беге на длинные дистанции	1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	Легкоатлетическое многоборье	1	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>4 часа</b>	
Тема 3.1. Спортивные игры	Стойки и перемещения игрока	1	
	Тактика нападения и защиты, учебная игра	1	
	Передачи мяча, подачи мяча. Нападающий удар, блокирование	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>5 часов</b>	
Тема 5.1. Гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма.	1	
	Гигиенический, точечный самомассаж	2*	
	Комплексы упражнений атлетической гимнастики	1	
	Вольные упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики	2	
	Комплексы упражнений для плечевых, локтевых, коленных, голеностопных, лучезапястных суставов	1	
<b>2 курс. II семестр</b>		<b>20 часов</b>	
<b>Раздел 1. Аудиторные занятия</b>		<b>2 часа</b>	
Тема 1.1. Теоретическая часть	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	1
<b>Раздел 6. Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>10 часов</b>	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика	1	
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж	1	
	Материнство и валеология	1	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений с эспандером, амортизатором	1	
	Комплексы упражнений с набивным мячом, гантелями	1	
	Упражнения на комплексном тренажере	1	
	Комплексы упражнений на гибкость Комплексы упражнений комбинированного воздействия	1	

	Комплексы упражнений на все группы мышц	1	
Тема 6.4. Ритмическая гимнастика	Комплексы упражнений с мячом, обручем	1	
	Комплексы упражнений для плечевых, локтевых, коленных, голеностопных, лучезапястных суставов	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>4 часов</b>	
	Тестирование уровня развития выносливости в беге на длинные дистанции	1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	Сдача нормативов физической подготовки	2	
<b>Раздел 7. ГТО</b>		<b>4 часа</b>	
Тема 7.1. Подготовка к сдаче норм ГТО	<u>Легкая атлетика</u> : бег на 100 м, бег на 2 км, бег на 3 км, прыжок в длину с разбега (см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 500/700 г (м)	1	
	Тест на гибкость	1	
	<u>Силовая подготовка</u> : подтягивание, рывок гири 16 кг., отжимания, упражнения на пресс	2	
	<i>Дифференцированный зачет по итогам третьего семестра</i>	2	

Для характеристики уровня освоения 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)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, лыжной базы, раздевалки спортивного зала, душевые кабины, снарядная, стадион широко профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.1.1. Перечень учебно-практического оборудования для занятий физической культуры

<b>Гимнастика</b>	
1	Стенка гимнастическая
2	Бревно гимнастическое высокое
3	Козел гимнастический
4	Конь гимнастический
5	Перекладина гимнастическая
6	Брусья гимнастические разновысокие
7	Брусья гимнастические параллельные
8	Мост гимнастический подкидной
9	Скамейка гимнастическая жесткая
10	Гантели наборные
11	Маты гимнастические
12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
13	Мяч малый (теннисный)
14	Скакалка гимнастическая
15	Мяч малый (мягкий)
16	Палка гимнастическая
17	Обруч гимнастический
18	Сетка для переноса малых мячей
<b>Легкая атлетика</b>	
1	Барьеры легкоатлетические тренировочные
2	Эстафетные палочки
3	Флажки разметочные на опоре
4	Лента финишная
5	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
7	Номера нагрудные
<b>Спортивные игры</b>	
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
3	Мячи баскетбольные
4	Сетка для переноса и хранения мячей
5	Жилетки игровые с номерами
6	Стойки волейбольные универсальные
7	Сетка волейбольная
8	Мячи волейбольные
9	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
10	Номера нагрудные
11	Компрессор для накачивания мячей
<b>Измерительные приборы</b>	
1	Пульсометр
2	Шагомер электронный
3	Комплект динамометров ручных
4	Динамометр становой
5	Ступенька универсальная (для степ-теста)
6	Тонометр автоматический
7	Весы медицинские с ростомером

<b>Средства доврачебной помощи</b>		
1	Аптечка медицинская	
<b>Дополнительный инвентарь</b>		
1	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
<b>Спортивный зал</b>		
1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
2	Спортивный зал гимнастический	
3	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перерывов)
4	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>Стадион (площадка)</b>		
1	Легкоатлетическая дорожка	
2	Сектор для прыжков в длину	
3	Сектор для прыжков в высоту	
4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
5	Площадка игровая баскетбольная	
6	Площадка игровая волейбольная	
7	Гимнастический городок	
8	Полоса препятствий	
9	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
10	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. А.А.Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2012.
2. Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А.Зданевич. Под общей редакцией В.И.Ляха 6е издания Просвещения, 2012.- 237 с.: ил.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Маслов М. В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Издательство: Просвещение, 2012 г. Серия: Работаем по новым стандартам. 77 с.
4. Копылов Юрий Анатольевич, Полянская Нина Васильевна Издательство: Мнемозина, 2011 г., 80 с.
5. Педагогика физической культуры. Криличевский В. И., Семенов А. Г., Бекасова С. Н. Издательство: Кнорус, 2012 г. Физическая культура, Школьная педагогика.320 с.

##### Дополнительные источники:

1. Инструкции по охране труда и техники безопасности для преподавателей физической культуры и обучающихся при проведении занятий по физкультуре:
  - 1.1. «Инструкция по охране труда для преподавателя физической культуры» ИОТ – 16001 – 2015;
  - 1.2. «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике» ИОТ – 16002 – 2015;
  - 1.3. «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике» ИОТ – 16003 – 2015;
  - 1.4. «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий на лыжах» ИОТ – 16004 – 2015;

1.5. «Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных соревнований» ИОТ – 16006 – 2015;

1.6. «Инструкция по технике безопасности при тренировке в тренажерном и спортивном залах» ИОТ – 16007 – 2015;

1.7. «Инструкция по технике безопасности при занятиях подвижными играми (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол и др.)» ИОТ – 16008 – 2015

Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование»

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России

4. [www.gour32441.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

5. <http://www.monographies.ru/ru/book/section?id=5635> - Научная электронная библиотека

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающихся по профессии **23.01.03 «Автомеханик»** осуществляется преподавателем следующими методами **текущего контроля**: контрольной сдачи нормативов физической подготовки, практических зачетов, письменного тестирования и устного опроса.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета за 1, 2 семестры и в конце изучения курса (3 семестр), что соответствует учебному плану.

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Организация, средства и проведение текущей и промежуточной аттестации определяются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БУ «Белоярский профессиональный колледж», утвержденного приказом от 25.09.2014 № 207.

Формы и методы **текущего контроля** по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточного контроля по основной образовательной программе создан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы - комплект контрольно-оценочных средств (**Приложение 1**), предназначенный для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки по учебной дисциплине Физическая культура.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Уметь:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	самостоятельная работа практические занятия практический зачет
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	самостоятельная работа практические занятия практический зачет
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	самостоятельная работа практические занятия
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	самостоятельная работа практические занятия практический зачет
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	самостоятельная работа практические занятия практический зачет
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	самостоятельная работа практические занятия
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	самостоятельная работа практические занятия сдача практических контрольных нормативов
<b>Знать:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных	теоретические занятия, тестирование,

привычек и увеличение продолжительности жизни	устный опрос
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	теоретические занятия, тестирование, устный опрос
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	теоретические занятия, тестирование, устный опрос

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«БЕЛОЯРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 3 от «12» марта 2019 г.  
Руководитель МО Багаутдинова Э.Ф.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 25.04.2019 № 96

**КОМПЛЕКТ**  
**Контрольно-оценочных средств учебной дисциплины**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по профессии  
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Белоярский 2019

**Организация-разработчик:**

Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа  
– Югры «Белоярский политехнический колледж»

**Разработчик:**

Гирс Алексей Николаевич, преподаватель физической культуры

**Внутренние эксперты:**

Макарова Т.Н., заместитель директора по НМР

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Богвинова Е.А., председатель методической цикловой комиссии

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа рекомендована к реализации

## 1. Общие положения

1.1 Комплект оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОБД. Физическая культура.

1.2 КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной и итоговой аттестации в форме зачета.

1.3 КОС разработаны на основании положений:

- ФГОС 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального по профессии начального профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 701 от 02 августа 2013г. (в ред приказа от 09.04.15 № 389), зарегистрирован Министерством юстиции (рег. № 29498 от 20.08.2013 г.) 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.
- основной профессиональной образовательной программы по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики;
- примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия» 2015. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21.07.2015 г. Рег. номер рецензии 377 от 23.07.2015 ФГАУ «ФИРО»
- письма МОН РФ № 06-259 от 17.03.2015г. «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 (с изменениями Приказа Минспорта России от «16» ноября 2015 г.)

## 2. Методика оценки промежуточного зачета по дисциплине «Физическая культура»

Отметка	Теоретические знания	Умения и навыки двигательных действий	
	По основам знаний	По технике владения двигательными действиями	По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
«5»	Выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.	Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, комплекс упражнений утренней, атлетической (ритмической) гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

«4»	Ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность.	Имеются незначительные ошибки, неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
«3»	Получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	Учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической, ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.
«2»	Выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	18	13–15	

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160

Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ СДАЧИ ГТО (ПО ВОЗРАСТУ)		
Номер ступени	Возраст	
5	16 – 17 лет	
6	<u>Для женщин</u>	<u>Для мужчин</u>
	18 – 29 лет	18 – 29 лет

**5. СТУПЕНЬ (юноши, девушки)**  
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,2	8,5	7,5	11,5	11,2	9,5
	или на 3 км (мин, с)	15,1	14,4	13,1	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,3
	или на 5 км (мин, с)	25,4	25	23,4	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,1
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**6. СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ)**  
**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14	13,3	12,3	14,5	13,5	12,5
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	6	7	13	5	6	10

	ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)						
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26,3	25,3	23,3	27	26	24
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**6. СТУПЕНЬ (ЖЕНЩИНЫ)**  
**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км	11,35	11,15	10,3	11,5	11,3	11
	(мин, с)						
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	10	12	14	10	12	14

	полу (количество раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5	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
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20,2	19,3	18	21	20	18
	или на 5 км (мин, с)	37	35	31	38	36	32
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,1	Без учета времени	Без учета времени	1,14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

### 3. Контрольно – измерительные материалы для промежуточной аттестации

#### Тест № 1

1. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМ ПРИЗНАКОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ:

- А - воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б - использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В - высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г - определенным образом организованная двигательная активность.

Эталон: А

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ:

- А - способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Б - процесс воздействия на развитие индивида;
- В - процесс выполнения физических упражнений;
- Г - обеспечение общего уровня физической подготовленности.

Эталон: Г

3. ЕСЛИ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ДО УРОВНЯ, КОТОРЫЙ БЫЛ ДО НАЧАЛА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗА 60 СЕКУНД, ТО ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ЧТО НАГРУЗКА:

- А - высокая и необходимо время отдыха увеличить;
- Б - мала и ее следует увеличить;
- В - переносится организмом относительно легко;
- Г - достаточно большая, но, ее можно повторить.

Эталон: Г

4. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОСТАВЛЯЕТ ОСНОВУ:

- А - физического развития;
- Б - физического воспитания;
- В - физической культуры;
- Г - физического совершенства.

Эталон: Б

5. ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С ОСВОЕНИЯ:

- А - исходного положения;
- Б - главного звена техники;
- В – подводящих упражнений;
- Г - подготовительных упражнений.

Эталон: А

6. ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ:

- А - движения рывкового характера;
- Б - движения, выполняемые с большой амплитудой;
- В - пружинящие движения;
- Г - маховые движения с отягощением и без него.

Эталон: В

7. КООРДИНИРОВАННОСТЬ ПОВЫШАЮТ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ:

- А - контрастных заданий;
- Б - воспитания физических качеств;
- В - внушения;
- Г - обучения.

Эталон: А

**8. ВЫНОСЛИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕ ЗАВИСИТ ОТ:**

- А** - прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б** - силы воли;
- В** - силы мышц;
- Г** - возможностей систем дыхания и кровообращения.

Эталон: А

**9. ОСАНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ:**

- А** - силуэт человека;
- Б** - привычная поза человека в вертикальном положении;
- В** - качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г** - пружинные характеристики позвоночника и стоп.

Эталон: Б

**10. ПОД ЗАКАЛИВАНИЕМ ПОНИМАЮТ:**

- А** - приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- Б** - использование солнца, воздуха и воды;
- В** - сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- Г** - купание в холодной воде и хождение босиком.

Эталон: А

**11. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ПОТОМУ ЧТО:**

- А** - позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б** - обеспечивает ритмичность работы организма;
- В** - позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- Г** - изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

Эталон: В

**12. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ СЛАГАЕМЫМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ:**

- А** - двигательный режим;
- Б** - рациональное питание;
- В** - личная и общественная гигиена;
- Г** - закаливание организма

Эталон: А

**13. РЕГУЛЯРНОЕ ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ПОТОМУ ЧТО:**

- А** - во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- Б** - достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- В** - в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

Эталон: Б

**14. ПЕРВОЕ ОФИЦИАЛЬНОЕ УЧАСТИЕ РОССИИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ПРОИЗОШЛО НА ИГРАХ:**

- А** - II Олимпиады в Париже (1900);
- Б** - IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- В** - V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- Г** - VII Олимпиады в Антверпене (1920)

Эталон: А

**15. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР:**

- А** - в 1920г.;
- Б** - в 1922г.;
- В** - в 1924 г.;

Г – в 1925г.

Эталон: Г

**16. СПОРТСМЕНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВПЕРВЫЕ ВЫСТУПИЛИ ПОД РОССИЙСКИМ ФЛАГОМ:**

А - в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;

Б - в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;

В - в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;

Г - в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

Эталон: Г

**17. ОЛИМПИЙСКИЙ СИМВОЛ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПЯТЬ ПЕРЕПЛЕТЕННЫХ КОЛЕЦ, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЛЕВА НАПРАВО В СЛЕДУЮЩЕМ ПОРЯДКЕ:**

А - вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;

Б - вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;

В - вверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;

Г - вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

Эталон: В

**18. ГДЕ ПРОВОДИЛИСЬ ИГРЫ XXII ОЛИМПИАДЫ:**

А - Мельбурн;

Б - Мехико;

В - Москва;

Г - Монреаль.

Эталон: В

**19. ТЕРМИН «ОЛИМПИАДА» ОЗНАЧАЕТ:**

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

Эталон: А

**20. ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЕ ИГРЫ ОЛИМПИАДЫ ПРАЗДНОВАЛИСЬ:**

А - у горы Олимп;

Б - в Афинах;

В - в Спарте;

Г - в Олимпии.

Эталон: А

## **ТЕСТ № 2**

**1. СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ОСНОВАЛ:**

А - Хуан Антонио Саморанч;

Б - Жак Рогг;

В - Пьер де Кубертен;

Г - Мишель Бреаль.

Эталон: В

**2. НАЧАЛЬНОЙ ФАЗОЙ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА ЯВЛЯЕТСЯ:**

А - разбег;

Б - полет и приземление;

В - отталкивание.

Эталон: А

**3. ДЛИНА МАРАФОНСКОГО БЕГА СОСТАВЛЯЕТ:**

А - 42 км 196 м;

Б - 42 км 195 м;

**В** - 42 км 192 м.

Эталон: Б

4. ИСХОДНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ МЕТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:

**А** - разбег;

**Б** - скрестный шаг;

**В** - выпад.

Эталон: В

5. ВИД СПОРТА, ИЗВЕСТНЫЙ КАК «КОРОЛЕВА СПОРТА»:

**А** - лёгкая атлетика;

**Б** - стрельба из лука;

**В** - художественная гимнастика.

Эталон: А

6. ДЛЯ СЕБЯ, ЛЫЖИ ВЫБИРАЮ ТАК:

**А** - положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;

**Б** - поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;

**В** - лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.

Эталон: В

7. ЭКСТРЕННОЕ ТОРМОЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ:

**А** - «плугом»;

**Б** - на параллельных лыжах;

**В** - лечь на бок или сесть (падением).

Эталон: В

8. САМЫЙ РАСПРОСТРАНЁННЫЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД:

**А** - попеременный четырехшажный ход;

**Б** - одновременный бесшажный ход;

**В** - попеременный двухшажный ход.

Эталон: В

9. САМЫЙ БЫСТРЫЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД:

**А** - одновременный бесшажный ход;

**Б** - одновременный одношажный ход;

**В** - одновременный двухшажный ход.

Эталон: А

10. ДИСТАНЦИЕЙ НАЗЫВАЕТСЯ:

**А** - расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

**Б** - расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

**В** - расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Эталон: А

11. ИНТЕРВАЛ ПРИ ПОСТРОЕНИИ В ОДНУ ШЕРЕНГУ ЭТО:

**А** - расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

**Б** - расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

**В** - расстояние между правым и левым флангом в колонне.

Эталон: Б

12. ОПРЕДЕЛИТЕ ОШИБКУ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КУВЫРКА ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ:

**А** - энергичное отталкивание ногами;

**Б** - опора головой о мат;

**В** - прижимание к груди согнутых ног;

**Г** - «круглая» спина.

Эталон: Б

**13. ОШИБКОЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ ЯВЛЯЕТСЯ:**

**А** - пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;

**Б** - локти широко расставлены;

**В** - туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;

**Г** - сгибание в тазобедренных суставах.

Эталон: Г

**14. РАЗМЕР БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ:**

**А** - 13 х 26м;

**Б** - 15 х 28;

**В** - 14 х 29;

**Г** - 15 х 30

Эталон: Б

**15. ВЫСОТА КОЛЬЦА ОТ УРОВНЯ ПОЛА СОСТАВЛЯЕТ:**

**А** - 2 м 00 см;

**Б** - 2 м 30 см;

**В** - 3 м 05 см;

**Г** - 3 м 30 см.

Эталон: В

**16. ИГРОК УДАЛЯЕТСЯ С ПЛОЩАДКИ ПРИ КОЛИЧЕСТВЕ ФОЛОВ:**

**А** - 7;

**Б** - 3;

**В** - 6;

**Г** - 5.

Эталон: Г

**17. ИГРОВОЕ ВРЕМЯ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТОИТ ИЗ:**

**А** - 4 периода по 10 мин;

**Б** - 4 периода по 12 мин;

**В** - 4 периода по 8 мин;

**Г** - 4 периода по 5 мин.

Эталон: А

**18. РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ:**

**А** - 18 х 7 м;

**Б** - 18 х 8 м;

**В** - 18 х 9 м;

**Г** - 18 х 4 м.

Эталон: В

**19. КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ ОДНОЙ КОМАНДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ:**

**А** - 5 человек;

**Б** - 6 человек;

**В** - 7 человек;

**Г** - 8 человек.

Эталон: Г

**20. ИГРОКОМ «ЛИБЕРО» ЯВЛЯЕТСЯ:**

**А** - нападения;

**Б** - защиты;

**В** - запасной;

**Г** - подающий.

Эталон: Б

### ТЕСТ № 3

**1. ДЕВИЗ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР:**

- А - «Спорт, спорт, спорт!»;
  - Б - «О спорт! Ты-мир!»;
  - В - «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - Г - «Быстрее! Выше! Дальше!»
- Эталон: В

**2. ОЛИМПИЙСКАЯ ХАРТИЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ:**

- А - положение об Олимпийских играх;
  - Б - программу Олимпийских игр;
  - В - свод законов об Олимпийском движении;
  - Г - правила соревнований по олимпийским видам спорта.
- Эталон: В

**3. ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:**

- А - физическая нагрузка;
  - Б - физические упражнения;
  - В - физическая тренировка;
  - Г - урок физической культуры.
- Эталон: Б

**4. ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ:**

- А - на формирование правильной осанки;
  - Б - на гармоническое развитие человека;
  - В - на всестороннее развитие физических качеств;
  - Г - на достижение высоких спортивных результатов.
- Эталон: В

**5. К ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОТНОСЯТСЯ:**

- А - сила, быстрота, выносливость;
  - Б - рост, вес, окружность грудной клетки;
  - В - артериальное давление, пульс;
  - Г - частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- Эталон: А

**6. К ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОТНОСЯТСЯ:**

- А - сила и гибкость;
  - Б - быстрота и выносливость;
  - В - рост и вес;
  - Г - ловкость и прыгучесть.
- Эталон: В

**7. ПУЛЬС У ВЗРОСЛОГО НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ СОСТАВЛЯЕТ:**

- А - 60-90 уд./мин.;
  - Б - 90-150 уд./мин.;
  - В - 150-170 уд./мин.;
  - Г - 170-200 уд./мин.
- Эталон: А

**8. УПРАЖНЕНИЯ, ГДЕ СОЧЕТАЮТСЯ БЫСТРОТА И СИЛА, НАЗЫВАЮТСЯ:**

- А - общеразвивающими;
- Б - собственно-силовыми;
- В - скоростно-силовыми;

Г - групповыми.

Эталон: В

**9. С НИЗКОГО СТАРТА БЕГАЮТ:**

А - на короткие дистанции;

Б - на средние дистанции;

В - на длинные дистанции;

Г - кроссы.

Эталон: А

**10. БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ РАЗВИВАЕТ:**

А - гибкость;

Б - ловкость;

В - быстроту;

Г - выносливость.

Эталон: Г

**11. ТУФЛИ ДЛЯ БЕГА НАЗЫВАЮТСЯ:**

А - кеды;

Б - пуанты;

В - чешки;

Г - шиповки.

Эталон: Г

**12. БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ:**

А - стипль-чез;

Б - марш-бросок;

В - кросс;

Г - конкур.

Эталон: В

**13. ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ НАЗЫВАЕТСЯ:**

А - перешагивание;

Б - перекачивание;

В - переступание;

Г - перемахивание.

Эталон: А

**14. В БАСКЕТБОЛЕ ЗАПРЕЩЕНЫ:**

А - игра руками;

Б - игра ногами;

В - игра под кольцом;

Г - броски в кольцо.

Эталон: Б

**15. ПИОНЕРБОЛ - ПОДВОДЯЩАЯ ИГРА:**

А - к баскетболу;

Б - к волейболу;

В - к настольному теннису;

Г - к футболу.

Эталон: Б

**16. ОСТАНОВКА ДЛЯ ОТДЫХА В ПОХОДЕ НАЗЫВАЕТСЯ:**

А - стоянка;

Б - ночлег;

В - причал;

Г - привал

Эталон: Г

**17. СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ:**

А - 800 м;

Б - 1500 м;

В - 100 м.

Эталон: В

**18. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СЛУЖАТ:**

А - как средство общей физической подготовки;

Б - как средство управления строем;

В - как средство развития физических качеств.

Эталон: Б

**19. ОДЕВАЯСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ:**

А - время проведения занятий;

Б - температуру воздуха и наличие ветра;

В - состояние снега (наст, гололед и другое);

Г - рельеф местности.

Эталон: Б

**20. ОШИБКА, СОВЕРШАЕМАЯ ЛЫЖНИКОМ, ОКАЗЫВАЮЩИМ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ (ПОБЕЛЕНИИ) ЩЕКИ, НОСА, РУКИ:**

А - растирает обмороженное место сухой теплой рукой;

Б - растирает кожу варежкой;

В - растирает кожу снегом.

Эталон: В

#### **ТЕСТ № 4**

**1. СТАЕРСКОЙ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДИСТАНЦИЯ:**

А - 1500 м;

Б - 5000 м;

В - 10000 м.

Эталон: В

**2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СОВЕРШЕНСТВУЮТ ФУНКЦИЮ:**

А - сердечно-сосудистой системы;

Б - дыхательной системы;

В - вестибулярного аппарата.

Эталон: В

**3. ЕСЛИ ДОГНАВШИЙ ВАС ГОНЩИК ПРОСИТ УСТУПИТЬ ЛЫЖНЮ, ТО ВЫ ОБЯЗАНЫ:**

А - сойти с лыжни одной лыжей;

Б - сойти с лыжни обеими лыжами;

В - остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

Эталон: Б

**4. БАСКЕТБОЛ КАК ИГРА ПОЯВИЛАСЬ:**

А - 1819 году;

Б - 1899 году;

В - 1891 году.

Эталон: В

**5. БАСКЕТБОЛ КАК ИГРУ СОЗДАЛ:**

**А** - Д.Формен;  
**Б** - Д.Фрейзер;  
**В** - Д.Нейсмит.  
Эталон: В

**6. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ), КАК ПРАВИЛО, ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ:**

**А** - всестороннего развития физической подготовленности;  
**Б** - развития выносливости, скорости;  
**В** - формирования правильной осанки.  
Эталон: А

**7. ПРИ МЕТАНИИ МЯЧА ИЛИ ГРАНАТЫ МЕТАТЕЛЬ ПЕРЕХОДИТ КОНТРОЛЬНУЮ ЛИНИЮ, ТО ЕМУ:**

**А** - разрешается дополнительный бросок;  
**Б** - попытка и результат засчитываются;  
**В** - попытка засчитывается, а результат нет.  
Эталон: В

**8. КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОДНОВРЕМЕННО НАХОДИТЬСЯ НА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:**

**А** - шесть;  
**Б** - десять;  
**В** - двенадцать.  
Эталон: В

**9. В ВОЛЕЙБОЛЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ ПОДАЧИ:**

**А** - одной рукой снизу;  
**Б** - двумя руками снизу;  
**В** - верхней прямой;  
**Г** - верхней боковой.  
Эталон: Б

**10. РАЗМИНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ:**

**А** - чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;  
**Б** - чередование беговых и общеразвивающих упражнений;  
**В** - подготовка организма к предстоящей работе.  
Эталон: В

**11. ВИД СПОРТА, НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО РАЗВИВАЮЩИЙ ГИБКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ:**

**А** - фехтование;  
**Б** - баскетбол;  
**В** - фигурное катание;  
**Г** - художественная гимнастика.  
Эталон: Г

**12. ПРАВИЛЬНОСТЬ СВОЕЙ ОСАНКИ ПРОВЕРЯЕМ:**

**А** - лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;  
**Б** - принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;  
**В** - встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.  
Эталон: В

**13. ОДНИМ ИЗ ПРИНЦИПОВ ЗАКАЛИВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ СИСТЕМАТИЧНОСТЬ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НАДО ПРОВОДИТЬ:**

**А** - ежедневно;  
**Б** - через день;  
**В** - через два дня;

Г - когда захочется.

Эталон: А

**14. КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ТЕЛО-СЛОЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА:**

А - укрепляют здоровье;

Б - повышают работоспособность;

В - формируют мускулатуру.

Эталон: В

**15. ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ЯВЛЯЕТСЯ:**

А - привычка к определенным позам;

Б - слабость мышц;

В - ношение сумки, портфеля на одном плече.

Эталон: А

**16. МАКСИМАЛЬНОЙ ОЦЕНКОЙ ПРИ СУДЕЙСТВЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ ЯВЛЯЕТСЯ:**

А - 6 баллов;

Б - 8 баллов;

В - 10 баллов.

Эталон: В

**17. СЧЕТ В РЕШАЮЩЕЙ (3-й или 5-й) ПАРТИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ ВЕДЕТСЯ ДО:**

А - до 15 очков;

Б - до 20 очков;

В - до 25 очков.

Эталон: А

**18. В СОРЕВНОВАНИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ОБГОНА ЛЫЖНИК ПОДАЕТ СИГНАЛ:**

А - касанием рукой лыжника;

Б - касанием палкой лыж соперника;

В - наезжанием на пятки лыж;

Г - голосом.

Эталон: Г

**19. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:**

А - во второй половине дня;

Б - сразу после еды;

В - через 1-2 часа после еды.

Эталон: Б

**20. КАКОЙ ВИД ХОДЬБЫ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ НЕ ВХОДИТ В КЛАССИЧЕСКИЙ ВИД:**

А - безшажный ход;

Б - попеременно-двухшажный ход;

В - попеременно-безшажный ход;

Г - одновременно-одношажный ход.

Эталон: В

Критерии оценки – количество правильных ответов делим на количество вопросов 20 и умножаем (\*) на 100

20, 19 правильных ответов – оценка 5

18, 17, 16 правильных ответов – оценка 4

15, 14, 13, 12, 11 правильных ответов – оценка 3

10 и ниже правильных ответов – оценка 2

#### 4. Перечень информационных источников:

1. А.А.Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2017.
2. Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А.Зданевич. Под общей редакцией В.И.Ляха 6е издания Просвещения, 2017.- 237 с.: ил.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Маслов М. В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Издательство: Просвещение, 2017 г. Серия: Работаем по новым стандартам. 77 с.
4. Копылов Юрий Анатольевич, Полянская Нина Васильевна Издательство: Мнемозина, 2018 г., 80 с.
5. Педагогика физической культуры. Криличевский В. И., Семенов А. Г., Бекасова С. Н. Издательство: Кнорус, 2018 г. Физическая культура, Школьная педагогика.320 с.