

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО 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

ОУД6.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
19.01.17 ПОВАР, КОНДИТЕР

Рабочая общеобразовательная программа учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, зарегистрированного в Минюсте Российской Федерации 07 июня 2012 г. Рег. № 24480;

- 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 383 от 23.07.2015 ФГАУ «ФИРО»;

- в соответствии с Рекомендациями 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 (Письма министерства образования и науки Российской Федерации № 06 – 259 от 17.03.2015 г.).

Организация-разработчик: БУ 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

Боцвинова Е.А., председатель методического объединения

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5 КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб04 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы 19.01.17 Повар, кондитер, 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.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу базовой

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, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

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

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

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

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

обороне» (ГТО).

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:

Метапредметные результаты освоения в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования	Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО
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, техники 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, психофизиологическими 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 программ.

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 активно-

сти 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	К оличество	Вид носителя
ФГОС, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. Рег. № 798, зарегистрированного в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2013 года № 29749 по профессии 260807.01 Повар, кондитер	1	электронный
Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура»	1	бумажный, электронный
Рабочая программа учебной дисциплины	1	бумажный, электронный
Календарно-тематическое планирование	1	бумажный, электронный
Комплект оценочных средств для контроля и оценки освоения основных видов профессиональной деятельности, профессиональных и общих компетенций по учебной дисциплине, ПМ (МДК)	1	электронный
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.

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

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 занятиях 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 дифференцированного зачета, в основе которой лежит тест и используются универсальная шкала с пятибалльной оценкой

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план

Вид учебной работы	Количество
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Профессии СПО
Теоретическая часть	10
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
Практическая часть	161
<i>Учебно-методические занятия</i>	8*
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	153
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
Лыжная подготовка	14
Гимнастика	20
Спортивные игры (по выбору) (31
Подготовка к сдаче норм ГТО, включая плавание	16
Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности (Виды спорта по выбору)	36
Итого:	171
Внеаудиторная самостоятельная работа	
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.	85
<i>Промежуточная аттестация в формедифференцированногочаэта</i>	
Всего:	256

2.3. Содержание учебной дисциплины ОУД6.05 «Физическая культура»

1 курс. I семестр		51 час	
Раздел 1. Аудиторные занятия		4 часа	
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
Раздел 2. Легкая атлетика		11 часов	
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	2	
Сдача нормативов физической подготовки	1		
Тестирование скоростно-силовых качеств	1		
Раздел 3. Спортивные игры		11 часов	
Тема 3.1. Спортивные игры	Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1	1
	Баскетбол: о технике игры. Правила игры	1	2
	Ведение мяча, ловля и передача мяча	1	2
	Броски мяча, основные приемы овладения мячом	1	2
	Тактика нападения и защиты, учебная игра	1	2
	Волейбол: правила игры, профилактика травматизма	1	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	1	2-3
Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	1	2-3	
Раздел 5. Гимнастика		9 часов	
Тема 5.1. Гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2
	Виды гимнастики. Страховка, помощь и само страховка	2	
	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	
	Акробатические упражнения	2	
	Висы и упоры, опорные прыжки. Отталкивание и приземление	2	
	Комплексы упражнений атлетической гимнастики	1	2-3
	<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		1
Раздел 6. Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности		8 часов	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1

Физическая культура в обеспечении здоровья	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	1	
	Комплексы упражнений для плечевых, локтевых, коленных, голеностопных, лучезапястных суставов	1	
Раздел 7. ГТО		3 часа	
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	
<i>Дифференцированный зачет по итогам первого семестра</i>		2	
1 курс. II семестр		69 часов	
Раздел 1. Аудиторные занятия		2 часа	
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
Раздел 2. Легкая атлетика		14 часов	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка	1	
	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.	2	
	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	1	
	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	
Раздел 3. Спортивные игры		8 часов	
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	1	2-3
	Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	1	2-3
Раздел 4. Лыжная подготовка		14 часов	
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	
Раздел 6. Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности		16 часов	
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, гидро-процедуры, 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	
Раздел 7. ГТО		9 часов	
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	
	<u>Лыжная подготовка</u> : бег на лыжах на 3/5 км	4	
	<u>Плавание</u> : плавание на 50/100 м	4	
	<i>Дифференцированный зачет по итогам первого курса</i>	2	
2 курс. I семестр		51 час	
Раздел 1. Аудиторные занятия		4 часа	
Тема 1.1. Теоретическая часть	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	1
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика		11 часов	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка	1	
	Техника метания мяча	1	
	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега и с места	1	
	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.	1	
	Совершенствование техники бега в спринте, скоростная выносливость	1	
	Тестирование скоростно-силовых качеств	1	

	Тестирование уровня развития выносливости в беге на длинные дистанции	1	
	Совершенствование техники челночного бега	1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	Сдача нормативов физической подготовки	2	
	Легкоатлетическое многоборье	1	
Раздел 3. Спортивные игры		10 часов	
Тема 3.1. Спортивные игры	Баскетбол: о технике игры. Правила игры	1	
	Ведение мяча, ловля и передача мяча	1	
	Броски мяча, основные приемы овладения мячом	1	
	Тактика нападения и защиты, учебная игра	1	
	Волейбол: правила игры, профилактика травматизма	1	
	Стойки и перемещения игрока	1	
	Передачи мяча, подачи мяча. Нападающий удар, блокирование	2	
	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	1	
	Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	1	
Раздел 5. Гимнастика		11 часов	
Тема 5.1. Гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	
	Элементы художественной гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и в парах	2	
	Упражнения на гимнастическом бревне, на брусьях разной высоты, маховые упражнения	2	
	Гигиенический, точечный самомассаж	2*	
	Комплексы упражнений атлетической гимнастики	1	
	Вольные упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики	2	
Раздел 6. Современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности		12 часов	
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	1	
	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	
Раздел 7. ГТО		4 часа	
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	

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, полосы препятствий.

3.1.1. Перечень учебно-практического оборудования для занятий физической культуры

Гимнастика	
1	Стенка гимнастическая
2	Бревно гимнастическое высокое
3	Козел гимнастический
4	Конь гимнастический
5	Переключатель 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
Легкая атлетика	
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
Спортивные игры	
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
Измерительные приборы	
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 ростометром
Средства доврачебной помощи	
1	Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь	

1	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Доска должна быть передвижная и должна перемещаться по спортивному залу
Спортивный зал		
1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек (стулья, мягкие гимнастические скамейки, ковры), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
2	Спортивный зал гимнастический	
3	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перерывы)
4	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Стадион (площадка)		
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. 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 Просвещение, 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, 2018г., 80 с.
5. Педагогика физической культуры. Криличевский В. И., Семенов А. Г., Бекасова С. Н. Издательство: Кнорус, 2017 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- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

2. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»

3. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России

4. www.goup32441.narod.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 19.01.17 «Повар, кондитер» 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
Уметь:	
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
Знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	теоретические занятия, тестирование, 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»

КОМПЛЕКТ

Контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

ОУДб.05 физическая культура

по профессии
19.01.17 Повар, кондитер

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

Боцвинова Е.А., председатель методической цикловой комиссии
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа рекомендована к реализации
Методического объединения Протокол № 4 от 04.09.2015г.

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 СПО 19.01.17 Повар, кондитер;

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, зарегистрированного в Минюсте Российской Федерации 07 июня 2012 г. Рег. № 24480;

- основной профессиональной образовательной программы по профессии 10.01.17 Повар, кондитер;

- 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	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
	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
	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
	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
	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
	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
	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
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190

6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. 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
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. 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)							
	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	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	-	-	-
	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
	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							
	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
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	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	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,1
0	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
1	Туристский поход с проверкой навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тест-зрательной группе)	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тест-орые необходимо выполнить для ия 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 ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
	Бег на 2 км (мин, с)	11,35	11,15	10,3	11,5	11,3	11

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
	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							
	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
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
	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
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,1	Без учета времени	Без учета времени	1,14
0	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
1	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 км196 м;

Б -42 км195 м;

В -42 км192 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 - перекат 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 x 26м;
 - Б - 15 x 28;
 - В - 14 x 29;
 - Г - 15 x 30
- Эталон: Б

15.ВЫСОТА КОЛЬЦА ОТ УРОВНЯ ПОЛА СОСТАВЛЯЕТ:

- А -2 м00 см;
 - Б -2 м30 см;
 - В -3 м05 см;
 - Г -3 м30 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 x 7 м;
Б - 18 x 8 м;
В - 18 x 9 м;
Г - 18 x 4 м.
Эталон: В

**19.КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ ОДНОЙ КОМАНДЫ В ВОЛЕЙ-
БОЛЕ:**

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 ЯВЛЯ-
ЕТСЯ:**

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

**4.ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИ-
РОВОЧНЫЙ 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 ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ 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, используемых в аттестации:

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.