



**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»  
Беломорско-Онежский филиал  
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

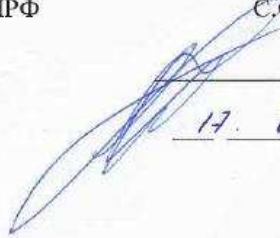
**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности  
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация  
ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ**

**ПЕТРОЗАВОДСК  
2025**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>Заместитель директора по учебно-методической и воспитательной работе<br>Беломорско-Онежского филиала «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»<br><br>_____<br>17 июня 2025<br>Л.М. Каторина | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Директор Беломорско-Онежского филиала «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»<br><br>_____<br>17.06. 2025<br>А.В. Васильев |
| <b>ОДОБРЕНО</b><br>на заседании методического совета<br>Беломорско-Онежского филиала «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»<br>Протокол от 16.06.2025 № 4<br>Председатель  С.И. Мартынова                       |                                                                                                                                                                                                                                |

#### **РАЗРАБОТЧИКИ:**

Каторина Людмила Михайловна – заместитель директора по УМиВР Беломорско-Онежского филиала,  
Боровская Мария Владимировна – преподаватель математики и информатики, председатель цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Беломорско-Онежского филиала,  
Иванова Елена Петровна – преподаватель физического воспитания Беломорско-Онежского филиала.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2024 № 872 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.01.2025, регистрационный № 80985) по специальности 26.02.03 Судовождение, рабочей программой учебного предмета.

**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ**
- 4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ  
ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 Судовождение укрупнённой группы специальностей: 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

КОС по учебной дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде зачёта.

## 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Код ПК, ОК | Формулировка компетенции                                                                                                                                                                                                 | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03      | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты |
| ОК 04      | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                           | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной                                                                                                                                                                                                                                                    |

|       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                       | профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                 | деятельности                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися целевых ориентиров воспитания в соответствии с Программой воспитания.

## 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания) | Метод/форма контроля                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Расчётная задача                                                      | Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, дифференцированный зачёт, экзамен |
| Практическое задание                                                  | Лабораторная работа, практические занятия, дифференцированный зачёт, экзамен                                                      |
| Тест, тестовое задание                                                | Тестирование, дифференцированный зачёт, экзамен                                                                                   |
| Проектное задание                                                     | Учебный проект, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный                          |

Элементы знаний и умений

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| освоенные умения                                                                                                                     |
| У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.    |
| У2 выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, акробатические комбинации, комплексы упражнений атлетической гимнастики. |
| У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.                                                                     |
| У4 организовывать работу коллектива и команды                                                                                        |
| У5 применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.                                               |
| У6 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной                                                      |

|                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| специальности.                                                                                                                                                                     |
| У7 выполнять контрольные нормативы для оценки физической подготовленности                                                                                                          |
| <b>усвоенные знания</b>                                                                                                                                                            |
| 31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                                                                     |
| 32 основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                  |
| 33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.                                                                                   |
| 34 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.                                                                |
| 35 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.                                                                                           |
| 36 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.                                                                                      |
| 37 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. |
| 38 средства профилактики перенапряжения.                                                                                                                                           |

## Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

| Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины                                    | Тип контрольного задания |                |            |      |     |     |                  |     |     |                   |    |      |      |     |            |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|------------|------|-----|-----|------------------|-----|-----|-------------------|----|------|------|-----|------------|------|
|                                                                                                  | У1                       | У2             | У3         | У4   | У5  | У6  | У7               | З1  | З2  | З3                | З4 | З5   | З6   | З7  | З8         |      |
| Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры                                  |                          |                |            |      |     |     |                  |     |     |                   |    |      |      |     |            |      |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | ПР1                      | ПР2            | ПР2        |      | ПР2 |     |                  | ПР2 |     |                   |    |      |      | ПР2 |            |      |
| Тема 1.2. Компоненты физической культуры.                                                        |                          |                |            |      |     |     |                  |     | ПР3 |                   |    |      |      |     |            |      |
| Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития.                                |                          |                | ПР4<br>ПР5 |      |     | ПР5 |                  |     |     | ПР4<br>ПР5<br>ПР6 |    |      |      |     | ПР5<br>ПР6 |      |
| Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки                                              |                          |                |            |      |     |     |                  |     |     |                   |    |      |      |     |            |      |
| Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.                                                 |                          |                |            | ПР9  |     |     | ПР8<br>-<br>ПР12 |     |     |                   |    | ПР9  | ПР9  |     |            |      |
| Тема 2.2. Гимнастика.                                                                            |                          | ПР13 –<br>ПР15 |            |      |     |     |                  |     |     |                   |    |      |      |     |            | ПР15 |
| Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.                                                               |                          |                |            |      |     |     | ПР17<br>ПР19     |     |     |                   |    |      |      |     |            |      |
| Раздел 3. Спортивные игры                                                                        |                          |                |            |      |     |     |                  |     |     |                   |    |      |      |     |            |      |
| Тема 3.1. Волейбол.                                                                              |                          |                |            | ПР23 |     |     |                  |     |     |                   |    | ПР23 |      |     |            |      |
| Тема 3.2. Баскетбол.                                                                             |                          |                |            | ПР28 |     |     |                  |     |     |                   |    | ПР28 |      |     |            |      |
| Тема 3.3. Футбол.                                                                                |                          |                |            | ПР32 |     |     |                  |     |     |                   |    | ПР32 |      |     |            |      |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                |                          |                |            |      |     |     |                  |     |     |                   |    |      |      |     |            |      |
| Тема 4.1. Содержание ППФП                                                                        |                          |                |            |      |     |     |                  |     |     |                   |    |      | ПР33 |     |            |      |

|                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Промежуточная аттестация                                            | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ |

Условные обозначения:

ФО – фронтальный (устный) опрос;

ТК – тестовый контроль;

ОК – проверка опорных конспектов;

ИЗ – выполнение индивидуальных заданий;

ПР – выполнение практической работы;

ДЗ – дифференцированный зачёт

### 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации 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                                                             | неудовлетворительно |

#### Критерии оценки выполненного практического задания

Оценка 5 («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

Оценка 4 («хорошо») ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

Оценка 3 («удовлетворительно») ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

Оценка 2 («неудовлетворительно») ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

#### Критерии оценки ответов в ходе устного опроса

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов. При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

- полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;

- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Примечание: для получения отметки «отлично» возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

«Хорошо» - ответ обучающегося в основном удовлетворяет требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;
- допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

#### Критерии оценки составления и оформления опорных конспектов

В ходе проверки преподавателем опорные конспекты оцениваются по следующим критериям:

1. Соответствие содержания теме.
2. Правильная структурированность информации.
3. Наличие логической связи изложенной информации.
4. Аккуратность и грамотность изложения.
5. Работа сдана в срок.

Каждый критерий оценивается по 5-балльной шкале. При выставлении оценки за

опорный конспект выводится среднее значение оценки по пяти перечисленным критериям, округляемое до целого значения (до оценки) по правилам округления.

Критерии оценки выполнения практических работ и индивидуальных (в т.ч. зачётных) заданий:

1. Задание считается выполненным безупречно, если результат практической работы получен при правильном ходе решения задания и аккуратном выполнении.

2. Задание считается невыполненным, если обучающийся не приступил к его выполнению или допустил в нем погрешность, считающуюся, в соответствии с целью работы, ошибкой.

В ходе оценивания выполнения практических и индивидуальных заданий используется пятибалльная система оценок. Положительная оценка («3», «4», «5») выставляется, когда обучающийся показал владение основным умениями в рамках выполнения практической работы или индивидуального задания:

1. «Отлично» выставляется при соблюдении следующих условий:

- обучающийся самостоятельно выполнил все этапы решения задач в рамках выполнения практических и индивидуальных заданий;
- работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы.

2. «Хорошо» выставляется при соблюдении следующих условий:

- работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками работы с инструментарием (оборудование, приборы и т.п.) в рамках поставленной задачи;
- правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %);
- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.

3. «Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- работа выполнена не полностью, допущено более трёх ошибок, но обучающийся владеет основными навыками работы с инструментарием (оборудование, приборы и т.п.), требуемым для решения поставленной задачи.

4. «Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными знаниями, умениями и навыками работы на ПК или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

#### **4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1 Текущий контроль**

##### **4.1.1 ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА (ЗАНЯТИЕ)**

| №  | Тема практической работы (занятия)                                                                                                  | Количество часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Выполнение тестов для определения состояния здоровья.                                                                               | 4                |
| 2. | Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. | 4                |
| 3. | Подвижные игры.                                                                                                                     | 1                |
| 4. | Составление дневника физического самоконтроля после                                                                                 | 1                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
| 5.  | Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.                                                                                                                                                                                                                      | 1  |
| 6.  | Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни                                                                                                                                                                                                                             | 1  |
| 7.  | Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.                                                                                                                                                                                                                                            | 4  |
| 8.  | Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.                                                                                                                                     | 4  |
| 9.  | Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | 4  |
| 10. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.         | 4  |
| 11. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.                                                                                                                                                                    | 5  |
| 12. | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Выполнение контрольного норматива: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши на время Отработка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                | 4  |
| 13. | Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).                               | 4  |
| 14. | Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.                                                                                                                                            | 4  |
| 15. | Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.                                                                                                                                                                           | 4  |
| 16. | Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.                                                                                                                                                                                                                                                      | 6  |
| 17. | Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.                                                                                                                                                                          | 12 |
| 18. | Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.                                                                                                                                                                                                                                                           | 6  |
| 19. | Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.                                                                                                                                                             | 8  |
| 20. | Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                   | 2  |

|     |                                                                                                                                                                                                            |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 21. | Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.                                              | 2  |
| 22. | Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.                                                                                                                                                         | 2  |
| 23. | Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.                                                                                                                | 3  |
| 24. | Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 6  |
| 25. | Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.                                                                                                           | 6  |
| 26. | Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.                                                                     | 6  |
| 27. | Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольных нормативов «Бросок мяча в кольцо с места и в движении».                                                 | 10 |
| 28. | Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.                                                                                 | 8  |
| 29. | Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.                                                      | 4  |
| 30. | Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.                                                                   | 4  |
| 31. | Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.                                                                | 4  |
| 32. | Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.                                                                                 | 8  |
| 33. | Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке.                                                                                                                                     | 6  |
| 34. | Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.                                                                                                                                               | 4  |

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1

**Тема:** Выполнение тестов для определения состояния здоровья.

**Цель:**

- Освоение методики проведения тестов для определения состояния здоровья.

Обучающийся должен

уметь:

- Проводить тесты для определения состояния здоровья

Знать:

- Основные тесты для определения состояния здоровья и правила их выполнения.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните тесты (по материалам Ю.И. Евсеева, 2004), составленные по рекомендации известного французского специалиста Эрика Лоро.
2. Оцените свои результаты.
3. На основании проведенного исследования, выявите наиболее приемлемые системы упражнений или вид спорта для индивидуальных занятий.

**Оборудование:**

- секундомер
- сантиметровая лента

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 2

**Тема: Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.**

**Цель:**

- Освоение методики проведения тестов для определения развития силы, координации, выносливости.

Обучающийся должен

**уметь:**

- проводить тесты для определения уровня развития физических качеств.

**Знать:**

- основные тесты для определения уровня развития физических качеств и правила их выполнения, свои показатели и нормативы.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните тесты (контрольные нормативы): 6 мин бег, сила кисти, челночный бег, подтягивание.
2. Оцените свои результаты.
3. На основании проведенного исследования, выявите наиболее приемлемые системы упражнений или вид спорта для индивидуальных занятий.

**Оборудование:**

- секундомер
- рулетка
- динамометр
- перекладина

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3

**Тема: Подвижные игры.**

**Цель:**

- Освоение методики проведения и судейства игр с группой, подгруппой.

Обучающийся должен

уметь:

- проводить и осуществлять судейство игр «Перестрелка», «Русская лапта», «Перекидка мячей» в группе, подгруппе.

знать:

- основные правила игр, судейства и ТБ

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 1 академический час

**Содержание работы:**

1. Проведите подвижную игру в группе или подгруппе.
2. Оцените свои результаты и озвучьте основные групповые допущенные ошибки.
3. На основании проведенной игры оцените свою судейскую деятельность и деятельность одноклассников.

**Оборудование:**

- секундомер
- свисток
- флажки
- мячи
- лапта

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 4

**Тема:** Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.

**Цель:**

- Обучение правил ведения дневника самоконтроля.

Обучающийся должен

уметь:

- самостоятельно вести дневник самоконтроля.

знать:

- основные требования к ведению дневника самоконтроля.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 1 академический час

**Содержание работы:**

1. Выполните несколько предложенных упражнений самостоятельно.
2. Занесите свои результаты в дневник.
3. На основании проделанной работы проанализируйте своё самочувствие.

**Оборудование:**

- секундомер
- свисток

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 5

**Тема: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.**

**Цель:**

- Обучение простым способам самостоятельного определения состояния здоровья.

Обучающийся должен

**уметь:**

- самостоятельно определять и анализировать состояние своего здоровья.

**знать:**

- элементарные тесты для определения состояния своего здоровья.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 1 академический час

**Содержание работы:**

1. Выполните несколько предложенных тестов.
2. Проанализируйте свои результаты.
3. На основании проделанной работы проанализируйте состояние своего здоровья.

**Оборудование:**

- сантиметр
- весы 2 шт.
- секундомер
- зеркало
- листы бумаги
- карандаши

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 6

**Тема: Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.**

**Цель:**

- Обучение правильно осуществлять коррекцию развития физических качеств.

Обучающийся должен

уметь:

- самостоятельно определять уровень развития собственных возможностей организма по элементарным тестам (нормативам).

знать:

- правила коррекции физических показателей, набор упражнений.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 1 академический час

**Содержание работы:**

1. Выполните несколько предложенных тестов: подтягивание, прыжок в длину с места, поднятие гири 16 кг.
2. Проанализируйте свои результаты.
3. На основании проделанной работы проанализируйте развитие своих физических качеств.

**Оборудование:**

- рулетка
- гиря 16 кг.
- секундомер
- перекладина

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 7

**Тема: Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.**

**Цель:**

- совершенствование техники бега.

Обучающийся должен

уметь:

- технически правильно стартовать с низкого и высокого старта.

знать:

- технику стартов и ТБ
- правила судейства стартов

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните подготовительные упражнения для совершенствования техники стартов
2. Выполните бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта
3. На основании проделанной работы выделите собственные и групповые ошибки в технике.

**Оборудование:**

- секундомер
- свисток
- флажки

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 8

**Тема: Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.**

**Цель:**

- совершенствование техники метания.

Обучающийся должен

**уметь:**

- технически правильно демонстрировать технику метания.

**знать:**

- технику метания и ТБ
- правила судейства метания
- собственный результат.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните технически правильно метание гранаты и мяча
2. Выполните метание на результат

**Оборудование:**

- гранаты, мячи
- свисток
- флажки
- рулетка

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 9

**Тема: Оработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Оработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.**

**Цель:**

- обучение технике эстафетного бега.

Обучающийся должен

**уметь:**

- технически правильно демонстрировать технику бега на средние дистанции.
- выполнять передачу эстафетной палочки.
- технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега.

**знать:**

- технику бега на средние дистанции.
- технику и судейство прыжка в длину.
- собственный результат.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните технически правильно прыжок в длину с разбега.
2. Совершенствование бега на короткие и средние дистанции.

**Оборудование:**

- секундомер
- свисток
- флажки

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко,

А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 10

**Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время.**

**Цель:**

- сдача норматив по бегу на короткие дистанции на результат.

Обучающийся должен

**уметь:**

- технически правильно демонстрировать технику прыжка в длину с разбега, технику бега на длинные дистанции.
- самостоятельно выполнять восстановительные дыхательные упражнения.

**знать:**

- технические основы прыжка в длину и правила судейства
- ТБ при беге по дистанции и финишировании.
- собственный результат.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните норматив по бегу.
2. Повторите прыжок в длину с разбега.

**Оборудование:**

- рулетка
- свисток
- флажки
- секундомер

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 11

**Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега.**

**Цель:**

- сдача норматив прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.

Обучающийся должен

**уметь:**

- технически правильно демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
- соблюдать правила судейства прыжка в длину.
- самостоятельно выполнять упражнения для разминки и восстановления дыхательной системы.
- правильно дышать при беге.

**знать:**

- технические основы прыжка в длину и правила судейства.
- ТБ при выполнении разбега и прыжка.
- собственный результат.
- правильное дыхание при беге на длинные дистанции.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 5 академических часов

**Содержание работы:**

1. Выполните норматив по прыжку в длину.
2. Совершенствуйте выносливость.

**Оборудование:**

- рулетка
- свисток
- флажки
- секундомер

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.

3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 12

**Тема: Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Выполнение контрольного норматива: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши на время. Отработка техники прыжка в длину с места.**

**Цель:**

- сдача норматив бега на длинные дистанции на результат.

Обучающийся должен

**уметь:**

- технически правильно демонстрировать бег с правильным дыханием.
- выдержать физически данную дистанцию.
- соблюдать правила судейства.
- самостоятельно выполнять упражнения для разминки и восстановления дыхательной системы.
- соблюдать ТБ при беге на поворотах, по прямой и при прыжке в длину с места.

**знать:**

- технические основы прыжка в длину и правила судейства.
- ТБ при выполнении бега и прыжка.
- собственный результат.
- правильное дыхание при беге на длинные дистанции.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните норматив по бегу.
2. Совершенствуйте выносливость.
3. Повторите технику прыжка в длину с места.

**Оборудование:**

- рулетка
- свисток
- флажки
- секундомер

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 13

**Тема:** Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).  
Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).

**Цель:**

- развитие силовых качеств.

Обучающийся должен

**уметь:**

- самостоятельно выполнять индивидуальный комплекс по силовой подготовке на все группы мышц.
- самостоятельно выполнять упражнения для разминки и восстановления дыхательной системы.
- правильно дышать, выполняя силовые упражнения.
- соблюдать ТБ.

**знать:**

- личный комплекс по силовой подготовке.
- ТБ при занятиях на тренажерах, с гириями, гантелями.
- собственный вес и нормы поднятия отягощений.
- правильное дыхание при занятиях с отягощениями.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните самостоятельно разминку всех групп мышц для занятий на тренажерах и отягощениями.
2. Совершенствуйте силовую выносливость.
3. Повторите личный комплекс в несколько подходов, соблюдая режим отдыха.

**Оборудование:**

- гантели
- гири
- тренажеры
- штанги

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 14

**Тема: Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.**

**Цель:**

- сдача норматив подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине на результат

Обучающийся должен

**уметь:**

- технически правильно демонстрировать технику подтягивания.
- соблюдать правила судейства и ТБ на перекладине.
- самостоятельно выполнять упражнения для разминки и восстановления дыхательной системы.

**знать:**

- технические основы и правила судейства.
- ТБ на занятиях по гимнастике на снарядах.
- собственный результат.
- правильное дыхание при беге и при выполнении силовых упражнений.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Выполните норматив по подтягиванию.
2. Совершенствуйте выносливость, силу.
3. Анализируйте собственные результаты.

**Оборудование:**

- свисток
- секундомер

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего

профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 15

**Тема: Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.**

**Цель:**

- Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.

Обучающийся должен

**уметь:**

- проводить комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

**знать:**

- основные методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Изучите виды производственной гимнастики на сайте Производственная гимнастика.рф.
2. На основании проведенного исследования, выявите наиболее приемлемые системы упражнений для производственной гимнастики.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с выходом в интернет

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 16

**Тема:** Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.

**Цель:**

- Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.

Обучающийся должен

уметь:

- составлять тренировочные «сплиты» для различных групп мышц.

знать:

- основные варианты формирования тренировочной программы в зависимости от степени подготовленности тренирующегося.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 6 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите материал по ссылке:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q>
2. На основании изученного материала, разработайте комплекс упражнений в тренажёрном зале по системе «фулбоди».

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с выходом в интернет

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 17

**Тема:** Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.

**Цель:**

- Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Сдача контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять основные упражнения на различные группы мышц с правильной техникой.

**знать:**

- технику выполнения упражнений, порядок выполнения и время отдыха между подходами.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 12 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите материал по ссылке:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q>
2. На основании изученного материала, выполните комплекс упражнений в тренажёрном зале по системе «фулбоди».
3. Выполните нормативы жим штанги лёжа по системе «народный жим» .
4. Выполните нормативы приседание со штангой.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Тренажерный зал

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 18

**Тема:** Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.

**Цель:**

- Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.

Обучающийся должен

уметь:

- выполнять основные упражнения на различные группы мышц со свободными отягощениями с правильной техникой.

знать:

- технику выполнения упражнений со свободными весами, порядок выполнения и время отдыха между подходами.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 6 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите материал по ссылке:  
<https://www.youtube.com/watch?v=65xcBbDCL50> «Тренировка всего тела»
2. На основании изученного материала, выполните комплекс упражнений в тренажерном зале по системе «фулбоди» со свободными отягощениями.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Тренажерный зал

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 19

**Тема:** Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

**Цель:**

- Выполнение круговую тренировку на тренажёрах и с собственным весом. Выполнить контрольные упражнения по определению уровня физической подготовленности.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять основные упражнения на тренажёрах и с собственным весом с правильной техникой.

**знать:**

- технику выполнения упражнений на тренажёрах и с собственным весом, порядок выполнения и время отдыха между подходами.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 6 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите материал по ссылке:  
<https://www.youtube.com/watch?v=m6xdTAtSeQg> «Самый эффективный путь тренировки мышц всего тела»
2. На основании изученного материала, выполните комплекс упражнений в тренажерном зале по системе «фулбоди» на тренажёрах и с собственным весом.
3. Выполните контрольные упражнения по определению уровня физической подготовленности: подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища на пресс за 60 секунд, согласно нормативам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Тренажерный зал

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 20

**Тема: Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.**

**Цель:**

- Отработка технику перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять верхнюю и нижнюю передачу двумя руками, правильно перемещаться в площадке и выполнять стойку

**знать:**

- основы техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 2 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=a7omJ6cRG8Y> «Передачи»  
<https://www.youtube.com/watch?v=gCo4LRItfi4> «Стойки и перемещения»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Волейбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной волейбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 21

**Тема:** Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.

**Цель:**

- Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять прямую верхнюю и прямую нижнюю подачу мяча, передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте.

**знать:**

- основы техники прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 2 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q14YmlHnTWY> «Подачи»  
<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU> «Передачи»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Волейбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной волейбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 22

**Тема:** Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.

**Цель:**

- Отработка подбора мяча от сетки и нападающего удара.

Обучающийся должен

уметь:

- выполнять подбор мяча от сетки, нападающий удар.

знать:

- основы техники подбора мяча от сетки, нападающего удара.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 2 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/shorts/I0FShaE6ls0> «Подбор».  
<https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA> «Нападающий удар».
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Волейбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной волейбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 23

**Тема: Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.**

**Цель:**

- Отработка командных тактических действий в нападении.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять командные тактические действия в нападении.
- разбираться в правилах игры.

**знать:**

- основы командных тактических действий в нападении. Правила игры.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 3 академических часа

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA> «Правила игры в волейбол»  
<https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8> «Тактические действия волейболистов»
2. Выполните правильно основные тактические действия во время учебной игры.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Волейбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной волейбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 24

**Тема:** Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

**Цель:**

- Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста.
- Овладение и закрепление техникой ведения мяча.
- Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

Обучающийся должен

**уметь:**

- перемещаться по площадке в стойке баскетболиста.
- вести мяч, делать передачи мяча.

**знать:**

- основы командных тактических действий в нападении. Правила игры.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 6 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY> «Стойка баскетболиста»  
[https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL\\_gnoaU](https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU) «Передача и ловля мяча»  
<https://www.youtube.com/watch?v=fFNXbVgZ2bE> «Ведение мяча»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Баскетбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной баскетбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 25

**Тема: Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.**

**Цель:**

- Отработка техники броска в кольцо одной рукой.
- Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.

Обучающийся должен

**уметь:**

- бросать в кольцо одной рукой.
- бросать в кольцо одной рукой в движении.

**знать:**

- технику броска в кольцо одной рукой с места и в движении.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 6 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
[https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5\\_F9z0](https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0) «Бросок»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Баскетбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной баскетбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 26

**Тема:** Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.

**Цель:**

- Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.
- Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.

Обучающийся должен

**уметь:**

- осуществлять индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Играть согласно правилам.

**знать:**

- индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Правила игры.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 6 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qvc8ScbQ16A> «Открытие и получение мяча»  
<https://www.youtube.com/watch?v=2sc8pcxMqDw> «Техника защитных перемещений»  
<https://www.youtube.com/watch?v=Wfw60fg3syM> «Действия нападающего с мячом»  
<https://www.youtube.com/watch?v=9jd9LlBwcn8> «Уход с места»  
[https://www.youtube.com/watch?v=218FWf\\_QuRE](https://www.youtube.com/watch?v=218FWf_QuRE) «Правила баскетбола»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Баскетбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной баскетбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 27

**Тема: Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольных нормативов «Бросок мяча в кольцо с места и в движении».**

**Цель:**

- Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске.
- Приём контрольных нормативов «Бросок мяча в кольцо с места и в движении».

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять штрафной бросок, бросок с места и в движении.

**знать:**

- технику штрафного броска, взаимодействие игроков при штрафном броске.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 10 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
[https://www.youtube.com/watch?v=EmXeopiC8\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=EmXeopiC8_I) «Штрафной бросок»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.
3. Выполните норматив «Бросок мяча в кольцо с места и в движении».

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Баскетбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной баскетбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 28

**Тема: Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.**

**Цель:**

- Отработка тактики игры в нападении.
- Разбор правил и итогов игры.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять тактические действия в нападении.

**знать:**

- правила игры. Командные действия в нападении.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 8 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Mdad2HhXg-A> «Разбор треугольного нападения»  
<https://www.youtube.com/watch?v=WSCHSxqtRfQ> «Комбинации»  
[https://www.youtube.com/watch?v=2l8FWf\\_QuRE](https://www.youtube.com/watch?v=2l8FWf_QuRE) «Правила баскетбола»
2. Выполните правильно основные тактические действия во время учебной игры.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Баскетбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной баскетбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 29

**Тема:** Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.

**Цель:**

- Отработка техники перемещения по полю.
- Овладение и закрепление техникой ведения мяча.
- Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять перемещения по полю, ведения мяча, финты без мяча и с мячом.

**знать:**

- технику перемещения по полю, ведения мяча, финты без мяча и с мячом.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=LQjO7SQYg5M> «Разворот»  
<https://www.youtube.com/watch?v=d4KzXDl6dx0> «Финты»  
<https://www.youtube.com/watch?v=XTLdxObyJXY> «Ведение»  
<https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g> «Контроль мяча»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Футбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной футбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 30

**Тема: Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.**

**Цель:**

- Отработка техники передачи мяча ногой, головой.
- Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять передачи мяча ногой, головой, остановку мяча.

–

**знать:**

- технику передачи мяча ногой, головой, остановки мяча.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7Bb4weZVXmE> «Игра головой футболе»  
[https://www.youtube.com/watch?v=sMRNX\\_30E4k](https://www.youtube.com/watch?v=sMRNX_30E4k) «Передачи»  
[https://www.youtube.com/watch?v=c5wdI\\_k7qjk](https://www.youtube.com/watch?v=c5wdI_k7qjk) «Прием»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Футбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной футбольной площадкой
- **Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 31

**Тема:** Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.

**Цель:**

- Отработка индивидуальных действий игрока с мячом.
- Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам.
- Разбор правил игры по футболу.
- Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять индивидуальные действия игрока с мячом, удары по воротам.

**знать:**

- технику удара по воротам. Правила игры.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=XmYNIZssb6Y> «Удар»  
<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU> «Правила»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Футбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной футбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А.

Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 32

**Тема: Оработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.**

**Цель:**

- Оработка тактики игры в нападении.
- Разбор правил и итогов игры.

Обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять командные тактические действия в нападении.

**знать:**

- командные тактические действия в нападении. Правила игры.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 8 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=98ak4rC979k> «Командные действия»  
<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU> «Правила»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Футбольный мяч
- Спортивный зал с оборудованной футбольной площадкой

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 33

**Тема: Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке.**

**Цель:**

- Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу.
- Висы на гимнастической стенке.

Обучающийся должен

уметь:

- выполнять приёмы лазанья по штурмтрапу, висы на гимнастической стенке.

знать:

- технику лазанья по штурмтрапу, висы на гимнастической стенке.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 6 академических часов

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
[https://www.youtube.com/watch?v=RaEoc\\_ICNJQ](https://www.youtube.com/watch?v=RaEoc_ICNJQ) «Лазанье по штурмтрапу»  
<https://www.youtube.com/watch?v=ACmvkBOCb9o> «Висы»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Штурмтрап
- Шведская стенка

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 34

**Тема:** Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.

**Цель:**

- Метания мяча на дальность и на точность.
- Выброска лёгкостей.

Обучающийся должен

уметь:

- выполнять метание мяча на дальность и точность, выброску легкоствей.

знать:

- технику метания мяча на дальность и точность, выброски легкоствей.

Осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Время выполнения:** 4 академических часа

**Содержание работы:**

1. Изучите видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=XIHxNXvm1A0> «Метание мяча»  
<https://www.youtube.com/watch?v=0H2LjQLdCZM> «Выброска»
2. Выполните упражнения согласно видеоматериалам.

**Оборудование:**

- ПК или мобильное устройство с доступом в интернет
- Мяч
- Площадка для метания

**Требования к отчёту по практическому занятию:** нет.

**Критерии оценивания:** смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

**Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

## 2 курс 3 семестр (контрольные нормативы)

| Норматив/оценка                                                       | «5»                      | «4»                      | «3»                      |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Бег 100м. (ю.)                                                        | 13.5                     | 14.0                     | 15.1                     |
| Бег 100м. (д.)                                                        | 16.3                     | 16.9                     | 17.7                     |
| Метание гранаты 700гр. (ю.)                                           | 35                       | 30                       | 28                       |
| Метание гранаты 500гр. (д.)                                           | 22                       | 20                       | 16                       |
| Бег 1км. (ю.)                                                         | 3.30                     | 3.45                     | 4.10                     |
| Бег 500м. (д.)                                                        | 1.45                     | 2.00                     | 2.10                     |
| Бег 3км. (ю.)                                                         | 14.00                    | 14.30                    | 15.00                    |
| Бег 2км. (д.)                                                         | 11.50                    | 12.30                    | 13.10                    |
| <b>Баскетбол:</b>                                                     |                          |                          |                          |
| 1.техника владения мячом<br>(ведение правой и левой рукой)            | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание |
| 2.штрафной бросок (из 5<br>бросков – считаются попадания<br>в кольцо) | 4                        | 3                        | 2                        |
| <b>Волейбол:</b>                                                      |                          |                          |                          |
| 1.техника приёма и передачи<br>мяча (в парах через сетку)             | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание |
| 2.подача мяча через сетку (из 5<br>подач – попадания на поле)         | 4                        | 3                        | 2                        |

## 2 курс 4 семестр (контрольные нормативы)

| Норматив/оценка | «5»   | «4»   | «3»   |
|-----------------|-------|-------|-------|
| Бег на лыжах    |       |       |       |
| 3км (ю.)        | 17.30 | 19.30 | 22.30 |
| 2км (д.)        | 14.30 | 16.30 | 19.30 |

|                                                                                                           |                       |                       |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Бег на лыжах                                                                                              |                       |                       |                       |
| 5км (ю.)                                                                                                  | 27.00                 | 30.00                 | 32.00                 |
| 3км (д.)                                                                                                  | 20.30                 | 22.30                 | 25.30                 |
| Гимнастика.                                                                                               |                       |                       |                       |
| <u>Юноши:</u><br>Техника исполнения комбинации на брусьях и перекладине, лазание по канату без помощи ног | Визуальное оценивание | Визуальное оценивание | Визуальное оценивание |
| <u>Девушки:</u><br>Техника исполнения комбинации по акробатике:                                           | Визуальное оценивание | Визуальное оценивание | Визуальное оценивание |
| Прыжки на скакалке<br>за 1 мин.:                                                                          | 160                   | 140                   | 120                   |
| упражнение на пресс<br>за 30 сек.                                                                         | 26                    | 21                    | 16                    |
| Подтягивание (ю.)                                                                                         | 11                    | 9                     | 7                     |
| Отжимание (д.)                                                                                            | 25                    | 16                    | 11                    |
| Прыжок в длину с места (ю.)                                                                               | 220                   | 210                   | 200                   |
| Прыжок в длину с места (д.)                                                                               | 180                   | 170                   | 160                   |
| Бег 100м (ю.)                                                                                             | 13.5                  | 14.0                  | 15.1                  |
| Бег 100м (д.)                                                                                             | 16.3                  | 16.9                  | 17.7                  |
| Бег 3км (ю.)                                                                                              | 14.00                 | 14.30                 | 15.00                 |
| Бег 2км (д.)                                                                                              | 11.50                 | 12.30                 | 13.10                 |
| Метание гранаты (ю.)                                                                                      | 35                    | 30                    | 28                    |
| Метание гранаты (д.)                                                                                      | 22                    | 20                    | 16                    |
| Прыжок в длину с разбега (ю.)                                                                             | 410                   | 400                   | 360                   |
| Прыжок в длину с разбега (д.)                                                                             | 300                   | 280                   | 260                   |

## 3 курс 5 семестр (контрольные нормативы)

| Норматив/оценка                                                                          | «5»                      | «4»                      | «3»                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Бег на лыжах                                                                             |                          |                          |                          |
| 3км (ю.)                                                                                 | 17.30                    | 19.30                    | 22.30                    |
| 2км (д.)                                                                                 | 14.30                    | 16.30                    | 19.30                    |
| Бег на лыжах                                                                             |                          |                          |                          |
| 5км (ю.)                                                                                 | 27.00                    | 30.00                    | 32.00                    |
| 3км (д.)                                                                                 | 20.30                    | 22.30                    | 25.30                    |
| Гимнастика.                                                                              |                          |                          |                          |
| <u>Юноши:</u>                                                                            | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание |
| Техника исполнения комбинации на брусках и перекладине, лазание по канату без помощи ног |                          |                          |                          |
| <u>Девушки:</u>                                                                          | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание |
| Техника исполнения комбинации по акробатике:                                             |                          |                          |                          |
| Прыжки на скакалке                                                                       | 160                      | 140                      | 120                      |
| за 1 мин.:                                                                               |                          |                          |                          |
| упражнение на пресс                                                                      | 28                       | 22                       | 18                       |
| за 30 сек.                                                                               |                          |                          |                          |
| Подтягивание (ю.)                                                                        | 12                       | 9                        | 7                        |
| Отжимание (д.)                                                                           | 26                       | 18                       | 15                       |
| Прыжок в длину с места(ю.)                                                               | 225                      | 215                      | 200                      |
| Прыжок в длину с места (д.)                                                              | 180                      | 170                      | 160                      |
| Бег 100м (ю.)                                                                            | 13.5                     | 14.0                     | 15.1                     |
| Бег 100м (д.)                                                                            | 16.3                     | 16.9                     | 17.7                     |

|                               |       |       |       |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Бег 3км (ю.)                  | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Бег 2км (д.)                  | 11.50 | 12.30 | 13.10 |
| Метание гранаты (ю.)          | 35    | 30    | 28    |
| Метание гранаты (д.)          | 22    | 20    | 16    |
| Прыжок в длину с разбега (ю.) | 410   | 400   | 360   |
| Прыжок в длину с разбега (д.) | 300   | 280   | 260   |

## 3 курс 6 семестр (контрольные нормативы)

| Норматив/оценка                                                                          | «5»                      | «4»                      | «3»                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Бег на лыжах                                                                             |                          |                          |                          |
| 3км (ю.)                                                                                 | 17.30                    | 19.30                    | 22.30                    |
| 2км (д.)                                                                                 | 14.30                    | 16.30                    | 19.30                    |
| Бег на лыжах                                                                             |                          |                          |                          |
| 5км (ю.)                                                                                 | 27.00                    | 30.00                    | 32.00                    |
| 3км (д.)                                                                                 | 20.30                    | 22.30                    | 25.30                    |
| Гимнастика.                                                                              |                          |                          |                          |
| <u>Юноши:</u>                                                                            | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание |
| Техника исполнения комбинации на брусках и перекладине, лазание по канату без помощи ног |                          |                          |                          |
| <u>Девушки:</u>                                                                          | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание | Визуальное<br>оценивание |
| Техника исполнения комбинации по акробатике:                                             |                          |                          |                          |
| Прыжки на скакалке                                                                       |                          |                          |                          |
| за 1 мин.:                                                                               | 160                      | 140                      | 120                      |
| упражнение на пресс                                                                      |                          |                          |                          |
| за 30 сек.                                                                               |                          |                          |                          |

|                               | 28    | 22    | 18    |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Подтягивание (ю.)             | 12    | 9     | 7     |
| Отжимание (д.)                | 26    | 18    | 15    |
| Прыжок в длину с места (ю.)   | 225   | 215   | 200   |
| Прыжок в длину с места (д.)   | 180   | 170   | 160   |
| Бег 100м (ю.)                 | 13.5  | 14.0  | 15.1  |
| Бег 100м (д.)                 | 16.3  | 16.9  | 17.7  |
| Бег 3км (ю.)                  | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Бег 2км (д.)                  | 11.50 | 12.30 | 13.10 |
| Метание гранаты (ю.)          | 35    | 30    | 28    |
| Метание гранаты (д.)          | 22    | 20    | 16    |
| Прыжок в длину с разбега (ю.) | 410   | 400   | 370   |
| Прыжок в длину с разбега (д.) | 300   | 280   | 260   |

## 4 курс 7 семестр (контрольные нормативы)

| Норматив/оценка                                                                                                    | «5» | «4» | «3» |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Баскетбол:                                                                                                         |     |     |     |
| 1.броски мяча в кольцо с места со средней дистанции<br>(из 7 бросков считаются попадания):                         | 5   | 4   | 3   |
| 2.броски мяча в кольцо из - под кольца за 30 сек. (считаются попадания)                                            | 15  | 10  | 8   |
| Волейбол:                                                                                                          |     |     |     |
| 1.техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (через сетку в парах – считается количество передач): | 50  | 30  | 10  |
| 2.подача мяча через сетку по 6 зонам (из 6 подач считается попадания в                                             | 4   | 3   | 2   |

|                               |       |       |       |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| разные зоны)                  |       |       |       |
| Бег на лыжах                  |       |       |       |
| 3км (ю.)                      | 17.30 | 19.30 | 22.30 |
| 2км (д.)                      | 14.30 | 16.30 | 19.30 |
| Бег на лыжах                  |       |       |       |
| 5км (ю.)                      | 27.00 | 30.00 | 32.00 |
| 3км (д.)                      | 20.30 | 22.30 | 25.30 |
| Подтягивание (ю.)             | 12    | 10    | 8     |
| Отжимания (д.)                | 28    | 20    | 18    |
| Прыжок в длину с места (ю.)   | 225   | 215   | 210   |
| Прыжок в длину с места (д.)   | 185   | 175   | 165   |
| Бег 100м (ю.)                 | 13.5  | 14.0  | 15.1  |
| Бег 100м ( д.)                | 16.3  | 16.9  | 17.7  |
| Бег 3км (ю.)                  | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
| Бег 2км (д.)                  | 11.50 | 12.30 | 13.10 |
| Метание гранаты (ю.)          | 35    | 32    | 28    |
| Метание гранаты (д.)          | 23    | 21    | 18    |
| Прыжок в длину с разбега (ю.) | 430   | 410   | 400   |
| Прыжок в длину с разбега (д.) | 310   | 290   | 270   |

## 4 курс 8 семестр (контрольные нормативы)

| Норматив/оценка                                                                            | «5» | «4» | «3» |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Баскетбол:                                                                                 |     |     |     |
| 1.броски мяча в кольцо с места со средней дистанции<br>(из 7 бросков считаются попадания): | 5   | 4   | 3   |
| 2.броски мяча в кольцо из - под кольца за 30 сек. (считаются                               | 15  | 10  | 8   |

|                                                                                                                             |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| попадания)                                                                                                                  |       |       |       |
| Волейбол:                                                                                                                   |       |       |       |
| 1.техника приема и передачи мяча<br>двумя руками сверху и снизу (через<br>сетку в парах – считается количество<br>передач): | 50    | 30    | 10    |
| 2.подача мяча через сетку по 6 зонам<br>(из 6 подач считается попадания в<br>разные зоны)                                   | 4     | 3     | 2     |
| Бег на лыжах                                                                                                                |       |       |       |
| 3км (ю.)                                                                                                                    | 17.30 | 19.30 | 22.30 |
| 2км (д.)                                                                                                                    | 14.30 | 16.30 | 19.30 |
| Бег на лыжах                                                                                                                |       |       |       |
| 5км (ю.)                                                                                                                    | 27.00 | 30.00 | 32.00 |
| 3км (д.)                                                                                                                    | 20.30 | 22.30 | 25.30 |
| Подтягивание (ю.)                                                                                                           | 12    | 10    | 8     |
| Отжимания (д.)                                                                                                              | 28    | 20    | 18    |
| Прыжок в длину с места (ю.)                                                                                                 | 230   | 220   | 215   |
| Прыжок в длину с места (д.)                                                                                                 | 185   | 175   | 160   |
| Бег 100м (ю.)                                                                                                               | 13.3  | 13.9  | 15.0  |
| Бег 100м (д.)                                                                                                               | 16.2  | 16.7  | 17.5  |
| Бег 3км (ю.)                                                                                                                | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
| Бег 2км (д.)                                                                                                                | 11.30 | 12.30 | 13.00 |
| Метание гранаты (ю.)                                                                                                        | 35    | 32    | 28    |
| Метание гранаты (д.)                                                                                                        | 23    | 21    | 18    |
| Прыжок в длину с разбега (ю.)                                                                                               | 430   | 410   | 400   |
| Прыжок в длину с разбега (д.)                                                                                               | 310   | 290   | 270   |

| Норматив/оценка                                                                                                    | «5»   | «4»   | «3»   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Баскетбол:                                                                                                         |       |       |       |
| 1.броски мяча в кольцо с места со средней дистанции<br>(из 7 бросков считаются попадания):                         | 5     | 4     | 3     |
| 2.броски мяча в кольцо из - под кольца за 30 сек. (считаются попадания)                                            | 15    | 10    | 8     |
| Волейбол:                                                                                                          |       |       |       |
| 1.техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (через сетку в парах – считается количество передач): | 50    | 30    | 10    |
| 2.подача мяча через сетку по 6 зонам (из 6 подач считается попадания в разные зоны)                                | 4     | 3     | 2     |
| Бег на лыжах                                                                                                       |       |       |       |
| 3км (ю.)                                                                                                           | 17.30 | 19.30 | 22.30 |
| 2км (д.)                                                                                                           | 14.30 | 16.30 | 19.30 |
| Бег на лыжах                                                                                                       |       |       |       |
| 5км (ю.)                                                                                                           | 27.00 | 30.00 | 32.00 |
| 3км (д.)                                                                                                           | 20.30 | 22.30 | 25.30 |
| Подтягивание (ю.)                                                                                                  | 13    | 11    | 9     |
| Отжимания (д.)                                                                                                     | 28    | 20    | 18    |
| Прыжок в длину с места (ю.)                                                                                        | 240   | 230   | 215   |
| Прыжок в длину с места (д.)                                                                                        | 185   | 175   | 160   |
| Бег 100м (ю.)                                                                                                      | 13.0  | 13.5  | 14.0  |
| Бег 100м (д.)                                                                                                      | 16.0  | 16.5  | 17.5  |
| Бег 3км (ю.)                                                                                                       | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
| Бег 2км (д.)                                                                                                       | 11.30 | 12.30 | 13.00 |

|                               |     |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|
| Метание гранаты (ю.)          | 35  | 32  | 28  |
| Метание гранаты (д.)          | 23  | 21  | 18  |
| Прыжок в длину с разбега (ю.) | 440 | 420 | 410 |
| Прыжок в длину с разбега (д.) | 310 | 290 | 280 |

#### 4.2. Задания для промежуточной аттестации

##### ПЕРЕЧЕНЬ

вопросов для подготовки к дифференцированному зачёту  
по учебной дисциплине ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для обучающихся по специальности 26.02.03 Судовождение

| НОРМАТИВ/ОЦЕНКА                                                                                                    | «5»   | «4»   | «3»   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Баскетбол:                                                                                                         |       |       |       |
| 1. броски мяча в кольцо с места со средней дистанции (из 7 бросков считаются попадания)                            | 5     | 4     | 3     |
| 2. броски мяча в кольцо из-под кольца за 30 сек. (считаются попадания)                                             | 15    | 10    | 8     |
| Волейбол:                                                                                                          |       |       |       |
| 1. техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (через сетку в парах – считается количество передач) | 50    | 30    | 10    |
| 2. подача мяча через сетку по 6 зонам (из 6 подач считается попадания в разные зоны)                               | 4     | 3     | 2     |
| Бег на лыжах:                                                                                                      |       |       |       |
| 3км (ю.)                                                                                                           | 17.30 | 19.30 | 22.30 |
| 2км (д.)                                                                                                           | 14.30 | 16.30 | 19.30 |
| Бег на лыжах                                                                                                       |       |       |       |
| 5км (ю.)                                                                                                           | 27.00 | 30.00 | 32.00 |
| 3км (д.)                                                                                                           | 20.30 | 22.30 | 25.30 |
| Подтягивание (ю.)                                                                                                  | 13    | 11    | 8     |

|                                   |           |           |           |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Отжимания (д.)                    | 28        | 20        | 18        |
| Прыжок в длину с места (ю./ д.)   | 240/185   | 230/175   | 215/160   |
| Бег 100м (ю./ д.)                 | 13.0/16.0 | 13.5/16.5 | 14.0/17.5 |
| Бег 3км (ю.)                      | 13.30     | 14.30     | 15.00     |
| Бег 2км (д.)                      | 11.30     | 12.30     | 13.00     |
| Метание гранаты (ю./д.)           | 35/23     | 32/21     | 28/18     |
| Прыжок в длину с разбега (ю./ д.) | 440/310   | 420/290   | 410/280   |