

**Методические материалы по ОД «Физическая культура»**

**для участия в конкурсе**

**«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки»**

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный округ | Приволжский |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж» |
| ID ФПП | 69 |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Корнева Марина Вячеславовна,  [marina.korneva.1970@bk.ru](mailto:nata.sviridenko.1977@mail.ru) 89879538767 |
| Специальность/профессия | 09.02.07 Информационные системы и программирование |

Москва ИРПО

2022 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**основной образовательной программы   
09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Базовый уровень**

**Профиль: технологический**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **17** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **20** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение цели:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;

- гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие[[1]](#footnote-1)** | **Дисциплинарные [[2]](#footnote-2) (предметные)** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **117** |
| 1. **Основное содержание** | **85** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 1 |
| практические занятия | 84 |
| 1. **Профессионально ориентированное содержание** | **28** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 26 |
| 1. **Индивидуальный проект** | нет |
| **Зачет 1 семестр** | **2** |
| **Промежуточная аттестация - (дифференцированный зачет)** | **2** |

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | | | **Объем**  **в часах** | **Формируемые компетенции** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1** | **Теоретический раздел** | | | **3** |  |
| **Тема 1.1 Совре-менное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | | | **1** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| 1. | **Физическая культура как часть культуры общества и человека.**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.  Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание,  рациональное питание. Значение досуговой деятельности в организации здорового образа жизни современного человека. Виды и формы активного отдыха и досуга | |  |  |
| **Тема 1.2 Современные системы и техно-логии укрепле-ния и сохранения здоровья** | **Содержание учебного материала** | | | **1** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| 1 | ***Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья специалистов по информационным системам***  *Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья*  *(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)*  *Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.* | |  |  |
| **Тема 1.3 Основы методики самос-тоятельных занятий физичес-кими упражне-ниями. Основы самоконтроля за индивидуальны-ми показателями здоровья, умст-венной и физи-ческой работо-способности, физического раз-вития и физи-ческих качеств.** | **Содержание учебного материала** | | | **1** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| 1 | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физического развития, работоспособности и физической подготовленности к профессиональной деятельности.**  *Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.*  *Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.*  *Физическая культура в профессиональной деятельности:* *рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.*  *Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, физической подготовлен-ностью. Дневник самоконтроля.* | |  |  |
| **Раздел 2** | **Практический раздел** | | | **114** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Методико-практические занятия** | | | | **4** |  |
| **Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение ком-плексов упраж-нений для раз-личных форм организации за-нятий физиче-ской культурой** | **Содержание учебного материала** | | | **2** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практическое занятие 1** | | | 2 |  |
| 1 | *Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, упражнений различной функциональной направленности* | |
| **Тема 2.2. Подбор упражнений, сос-тавление и про-ведение комп-лексов упражне-ний для различ-ных форм орга-низации занятий физической культурой при решении профес-сионально-ори-ентированных задач** | **Содержание учебного материала** | | | **2** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практическое занятие 2** | | | 2 |  |
| 1 | *Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности* | |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | | **106** |  |
| **Тема 2.3. Физи-ческие упражне-ния для оздоро-вительных форм занятий физичес-кой культурой.** | **Содержание учебного материала** | | | **2** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практическое занятие 3** | | | 2 |  |
| 1. | *Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.* | |
| **2.4 Спортивные игры2** | | | | **72** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Тема 2.4 (1) Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | | | **22** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практические занятия 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,14** | | | 22 |  |
| 1. | | Освоение техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. |  |
| 2. | | Освоение техники выполнения приёмов ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. |
| 3. | | Освоение техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. |
| 4. | | Освоение техники выполнения приёмов броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; броска после ловли и после ведения мяча, броска мяча |
| 5. | | Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол. |
| 6. | | Освоение приёмов тактики защиты и нападения. |
| 7. | | Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. |
| 8. | | Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |  |  |
| 9. | | *Освоение техники безопасности и оказание первой помощи на занятиях баскетболом.* |
| 10 | | *Развитие физических способностей средствами баскетбола.* |
| 11. | | *Выполнение комплекса упражнений с баскетбольным мячом, направленных на коррекцию и профилактику неблагоприятных факторов труда работников IT сферы.* |
| **Тема 2.4 (2)**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | | | **26** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практические занятия 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27** | | | 26 |  |
| 1. | | Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока и перемещения. |  |
| 2. | | Освоение техники выполнения приёмов передачи мяча. |
| 3. | | Освоение техники выполнения приёмов подачи мяча. |
| 4. | | Освоение техники выполнения приёмов нападающего удара. |
| 5. | | Освоение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении. |
| 6. | | Совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол. |
| 7. | | Освоение тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения. |
| 8. | | Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. |
| 9. | | Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам |  |  |
| 10. | | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. |
| 11. | | Освоение подвижных игр и эстафет с элементами волейбола. |
| 12. | | *Освоение техники безопасности и оказание первой помощи на занятиях волейболом.* |
| 13. | | *Развитие физических способностей средствами волейбола.* |
| **Тема 2.4 (3) Теннис** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практические занятия 28, 29, 30,31** | | | 8 |  |
| 1. | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | |  |
| 2. | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| 3. | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| 4. | Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | |
| **Тема 2.4 (4) Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | **16** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практические занятия 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39** | | | 16 |  |
| 1. | Ознакомление с техникой попеременного двухшажного ход на лыжах. | |  |
| 2. | Освоение техники попеременного двухшажного хода на лыжах. | |
| 3. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах. | |
| 4. | Освоение техники одновременных ходов:  одновременный бесшажный ход;  одновременный одношажный ход;  одновременный двухшажный ход. | |
| 5. | Освоение горнолыжной подготовки: техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. | |  |  |
| 6. | Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). | |
| 7. | *Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно) в целях профилактики профессиональных заболеваний.* | |
| 8. | **Контрольная работа**  Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | |
| **2.5. Гимнастика** | | | | **10** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Тема 2.5 (1)** **Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | | **6** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практические занятия 40, 41, 42** | | | 6 |  |
| 1. | | Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания.  (Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!,Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали,  противоходом, змейкой.  Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания). |
| 2. | | *Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах. Выполнение прикладных упражнений.*  *(Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах.*  *Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в*  *равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле).* | 2 |  |
| 3. | | *Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья.* |
| **Тема 2.5 (2)**  **Акробатика** | **Содержание учебного материала** | | | **4** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практические занятия 43, 44** | | | 4 |  |
| 1. | | Освоение акробатической комбинации. |  |
| 2. | | Совершенствование акробатической комбинации. |
| **Тема 2.6 Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | **22** | ОК1,ОК4,ОК8 |
| **Практические занятия 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55** | | | 22 |  |
| 1. | | Освоение техники бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). |
| 2. | | Освоение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной |  |  |
| 3. | | Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра. |
| 4. | | Освоение подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики. |
| 5. | | Совершенствование техники спринтерского бега. |
| 6. | | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. |
| 7. | | Совершенствование техники эстафетного бега. |
| 8. | | *Выполнение оздоровительного бега, в целях профилактики профессиональных заболеваний.* |
| 9. | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |
| 10. | | Совершенствование техники метания. |
| 11. | | *Выполнение оздоровительной ходьбы, скандинавской ходьбы в целях профилактики профессиональных заболеваний.* |
| **ЗАЧЁТ (1 семестр)** | | | | **2** |  |
| **Промежуточная аттестация - ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ** | | | | **2** |  |
| **ВСЕГО:** | | | | **117** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

**Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о, 1.3 П-о  Р 2, Темы 2.1 - 2.3 П-о/c, 2.4(1-2) П-о, 2.4(3), 2.4(4) П-о, 2.5(1) П-о, 2.5(2), 2.6 П-о | * составление словаря терминов * защита презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * заполнение дневника самоконтроля * защита реферата * фронтальный опрос * составление комплекса упражнений * оценивание практической работы * демонстрация комплекса ОРУ, * сдача контрольных нормативов * сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)   сдача нормативов ГТО |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о, 1.3 П-о  Р 2, Темы 2.1 - 2.3 П-о/c, 2.4(1-2) П-о, 2.4(3), 2.4(4) П-о, 2.5(1) П-о, 2.5(2), 2.6 П-о |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о, 1.3 П-о  Р 2, Темы 2.1 - 2.3 П-о/c, 2.4(1-2) П-о, 2.4(3), 2.4(4) П-о, 2.5(1) П-о, 2.5(2), 2.6 П-о |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | **Физическая культура** |
| Специальность / профессия | **09.02.07 Информационные системы и программирование** |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | ***Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья специалистов по информационным системам*** |
| Содержание темы | Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья |
| Тип занятия | Урок изучения нового материала |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальная, групповая |
| Учебная и дополнительная литература | 1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г. 2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. 3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. 4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> 5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность**  **преподавателя** | **Деятельность**  **студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** | | | | |
| Проверяет готовность обучающихся к занятию, создает эмоциональный настрой на изучение и закрепление нового материала.  Построение, приветствие. | Преподаватель создает условия для вовлечение студентов в определение задачи занятия (дискуссия с выдвижением предстоящей цели).  Преподаватель рассказывает студентам о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья | Студенты включаются в дискуссию, предлагают свои формулировки в определении задач занятия | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Фронтальный опрос |
| **2. Основной этап занятия** | | | |  |
| Изучение комплекса упражнений для снятия глазного напряжения (глазодвигательная гимнастика) | Показывает и объясняет упражнения для снятия глазного напряжения (глазодвигательная гимнастика) | Студенты выполняют упражнения | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений) |
| Изучение комплекса дыхательной гимнастики | Преподаватель предлагает выполнить комплекс дыхательной гимнастики, состоящий из 10 – 12 упражнений | Студенты выполняют комплекс упражнений за преподавателем | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений) |
| Совершенствование комплекса ОРУ для профилактики переутомления от длительного сидения за компьютером | Преподаватель предлагает студентам разделиться на группы по 5-6 человек и составить и продемонстрировать комплекс ОРУ для профилактики переутомления от длительного сидения за компьютером | Студенты самостоятельно делятся на группы, составляют комплекс ОРУ и демонстрируют его | ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Выполнение контрольного задания |
| **3. Заключительный этап занятия** | | | | |
| Снижение уровня эмоциональной и физической нагрузки | Преподаватель показывает упражнения на растягивание | Студенты выполняют упражнения | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений) |
| Подведение итогов работы, фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся), определение перспективы дальнейшей работы | Преподаватель подводит итог, выделяет наиболее активных студентов | Студенты дают самооценку результатам освоения знаний и двигательных навыков на уроке |  |  |
| **4. Задание на дом** |  |  |  |  |
| Выполнение комплекса упражнений для профилактики переутомления | Преподаватель предлагает постоянно выполнять комплекс для профилактики переутомления | Студенты самостоятельно выполняют комплекс упражнений | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | **Физическая культура** |
| Специальность / профессия | **09.02.07 Информационные системы и программирование** |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | *Практическое занятие 2**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности* |
| Содержание темы | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач |
| Тип занятия | Урок изучения нового материала |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальная, групповая |
| Учебная и дополнительная литература | 1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г. 2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. 3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. 4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> 5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность**  **преподавателя** | **Деятельность**  **студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** | | | | |
| Проверяет готовность обучающихся к занятию, создает эмоциональный настрой на изучение и закрепление нового материала.  Построение, приветствие. | Преподаватель создает условия для вовлечение студентов в определение задачи занятия (дискуссия с выдвижением предстоящей цели).  Преподаватель рассказывает студентам о методике составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | Студенты включаются в дискуссию, предлагают свои формулировки в определении задач занятия | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Фронтальный опрос |
| **2. Основной этап занятия** | | | |  |
| Изучение комплекса упражнений производственной гимнастики | Показывает предлагает выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики | Студенты выполняют комплекс упражнений | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений) |
| Изучение комплекса упражнений для профилактики остеохондроза | Преподаватель предлагает выполнить комплекс из 10 – 12 упражнений для профилактики остеохондроза | Студенты выполняют комплекс упражнений за преподавателем | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений) |
| Совершенствование комплекса упражнений суставной гимнастики | Преподаватель предлагает студентам разделиться на группы по 5-6 человек и составить и продемонстрировать комплекс упражнений суставной гимнастики | Студенты самостоятельно делятся на группы, составляют комплекс суставной гимнастики и демонстрируют его | ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Выполнение контрольного задания |
| **3. Заключительный этап занятия** | | | | |
| Снижение уровня эмоциональной и физической нагрузки | Преподаватель показывает упражнения йоги | Студенты выполняют упражнения | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений) |
| Подведение итогов работы, фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся), определение перспективы дальнейшей работы | Преподаватель подводит итог, выделяет наиболее активных студентов | Студенты дают самооценку результатам освоения знаний и двигательных навыков на уроке |  |  |
| **4. Задание на дом** |  |  |  |  |
| Выполнение комплекса суставной гимнастики | Преподаватель предлагает выполнять комплекс суставной гимнастики | Студенты самостоятельно выполняют комплекс упражнений | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |  |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Физическая культура»**

Фонд оценочных средств по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»для специальности 09.02.07 Информационные системы и программированиеразработан на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | **3** |
| 1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ** | **10** |
| **2.1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ** | **10** |
| **2.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ** | **15** |
| **2.3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ** | **18** |
| **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ** | **36** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Фонд оценочных средств по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе требований ФГОС СОО и Приказа от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.

Фонд оценочных средств (ФОС) представлен комплектом контрольно-оценочных средств, предназначенных для оценки уровня освоения студентами планируемых результатов по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» базового уровняспециальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и формирования профессионально значимых компетенций.

ФОС содержит тесты, практические упражнения и задания для текущей, рубежной и промежуточной аттестации по итогам освоения основного и профессионально ориентированного содержания общеобразовательной учебной дисциплины**1.**

Нормативными основаниями проведения оценочных процедур является рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **«**Русский язык», Положение о формах и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом ГАПОУ «НГТК» от «30» августа 2018 г. № 184/1.

Структурными элементами ФОС по учебной дисциплине являются:

- результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины, подлежащие проверке;

- разноформатные задания для текущей аттестации;

- разноформатные задания для рубежного контроля;

- разноформатные задания для промежуточной аттестации**.**

Формой проведения промежуточной оценочной процедуры является **дифференцированный зачет.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***1 Профессионально-ориентированное содержание в тексте ФОС выделено курсивом.***

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержания рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне подготовки направлено на достижение студентами следующих результатов, подлежащих проверке (Таблица 1).

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные (предметные)** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - готовность к самораз-витию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпред-метные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.о | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ**

**ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**2.1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья**

**ЗАДАНИЕ**

***Продемонстрировать комплекс упражнений по памяти:***

**Вариант 1*.***

***Продемонстрировать комплекс дыхательной гимнастики по памяти.***

Вращения плечами

**Вращение плечами — хорошее упражнение для разминки, так как при его выполнении происходит легкая растяжка грудных и плечевых мышц.**

1. Удобно сядьте или лягте на спину, руки расслаблены и находятся вдоль туловища.
2. Круговым движением переместите плечи вперед, вверх, назад и вниз
3. Повторите 5 раз.

Постарайтесь сделать как можно больший круг и двигать обоими плечами одновременно. Если вы ощущаете некоторую сдавленность в груди, начните с меньших кругов и увеличивайте их по мере расслабления мышц.

Диафрагмальное дыхание

**Это упражнение может помочь расслабить стенку грудной клетки и мышцы живота.**

1. Лягте на спину или сядьте на стул со спинкой.
2. Положите одну или обе руки себе на живот.
3. Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.
4. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивайте живот к позвоночнику.
5. Повторите 5 раз.

Сжатие лопаток

**Сжатие лопаток — хороший способ расширить стенку грудной клетки и расправить ребра, чтобы сделать более глубокий вдох.**

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину.
2. Исходное положение — руки вдоль туловища, расслаблены, ладони направлены вверх. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз. При этом ваша грудь должна выпятиться колесом.
3. Вдохните носом и выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
4. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 5 раз.

Растяжка грудных мышц с руками над головой.

**Упражнение для растяжки грудных мышц с руками над головой отлично расслабляет мышцы грудной клетки и позволяет воздуху свободно входить и выходить из легких. Это помогает увеличить уровень кислорода во всем организме.**

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину.
2. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз.
3. Сцепите руки в замок и медленно поднимите руки над головой, так высоко, как сможете, делая при этом глубокий вдох.
4. Выдыхайте, медленно опуская руки.
5. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 5 раз.

Быстрое дыхание носом

**Это упражнение может помочь укрепить диафрагму и вдыхать больше воздуха.**

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину.
2. Сделайте глубокий вдох носом, затем быстро вдохните носом еще минимум 3 раза (не выдыхая).
3. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
4. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

Глубокое дыхание 4-8-8

**Это упражнение повышает уровень кислорода во всем организме.**

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину.
2. Вдыхайте через нос в течение 4 секунд.
3. Постарайтесь задержать дыхание на 8 секунд.
4. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд.
5. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

**Вариант 2.**

***Продемонстрировать комплекс глазодвигательной гимнастики по памяти.***

Перед выполнением упражнений сядьте удобно, выпрямите спину и расслабьтесь. Поморгайте глазами быстро, затем медленно. Упражнения выполняются тщательно и медленно.

1. Глаза вверх, вниз – 2 раза. Поморгали глазами.
2. Глаза вправо, влево – 2 раза. Поморгали глазами.
3. Рисуем глазами квадрат – 2 раза по часовой стрелке. Поморгали глазами.
4. Рисуем глазами квадрат - 2 раза против часовой стрелки. Поморгали глазами.
5. Рисуем глазами круг по часовой стрелке – 2 раза. Поморгали глазами.
6. Рисуем глазами круг против часовой стрелки – 2 раза. Поморгали глазами.
7. Рисуем глазами волнистую змейку в правую сторону, а затем в левую. Поморгали глазами.
8. Теперь несильно потрите глаза кулачками. Разогрейте ладони, потирая их друг о друга и приложите их к глазам так, чтобы не проникал свет, и повторите все вышеперечисленные упражнения по три раза.
9. Не снимая ладони с глаз, расслабьтесь, представьте себя в лесу или на берегу моря, подумайте о чем-нибудь хорошем. Можно помедитировать.
10. Затем, часто моргая, откройте глаза. Резко не вставайте.
11. Для того, чтобы не просто снять напряжение с глаз, но и улучшить зрение, выполняйте упражнения 2-3 раза в день, до еды, чтобы глаза омывала голодная кровь.

**Вариант 3.**

***Продемонстрировать комплекс антистрессовой пластической гимнастики по памяти.***

**1. Прислониться к спинке стула, руки на коленях. Руки к плечам, локти развести в стороны – вдох, опустить руки на колени – выдох (5-6 раз).**

**2. Перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны, одновременно сжимать и разжимать пальцы в кулаки (10-15 раз). Дыхание произвольное.**

**3. Руки вперед, вверх – вдох, руки опустить через стороны вниз – выдох (3-4 раза).**

**4. Скольжение ног по полу вперед и назад, не отрывая стопы от пола (8-10 раз). Дыхание произвольное.**

**5. Удобно сидим на стуле с высокой спинкой (троне). Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде.**

**6. Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания руки в локтях и опустить вниз.**

**7. Развести руки в стороны – вдох, руки на колени, наклонить туловище вперед – выдох (3-5 раз).**

**8. Потянувшись за солнечным зайчиком на воде, пытаемся накрыть его скрещенными ладонями и подтянуть к себе.**

**9. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и опускаются вдоль тела вниз.**

**10. Сидя на краю стула, отвести в сторону правую руку и левую ногу – вдох. Опустить руку и согнуть ногу – выдох. То же в другую сторону (6-8 раз).**

**11. Руками держим солнце, прижимая его к себе. Руки всплывают и остаются на поверхности воды. Наполняемся солнечным светом. Свет струится из кончиков пальцев. Руками рисуем радужную сферу вокруг себя.**

**12. Сидя на стуле, опустить руки вдоль туловища. Поднимая правое плечо вверх, одновременно опустить левое плечо вниз. Затем поменять положение плеч (6-8 раз). Дыхание произвольное.**

**Тема 2.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**

Практическое занятие 2. *Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности*

***Определить из предложенных комплексов производственную гимнастику для специалистов ITсферы***

Комплекс 1 (Комплекс производственной гимнастики для работающих сидя)

1. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

2. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу на­зад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - вы­дох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

3. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

4. Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

5. Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, вып­рямляясь - вдох.

6. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дот­рагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение-вдох. Повторяют 5-6 раз.

7. Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попе­ременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

8. Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

9. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное поло­жение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

10. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку под­нимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение -выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Комплекс 2 (Комплекс упражнений производственной гимнастики для поваров и кондитеров)

(*исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения – сидя на скамейке или на стуле).*

1.     Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят

за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2.     Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают

вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3.     Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4.     Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад,

затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5.     Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и

поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем развертывают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6.     Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад,

поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола.

Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7.     Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают

вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем

расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

8.     Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок”–вдох, руки опускают–выдох.

9.     Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову–вдох, опуская руки

и приставляя ногу–выдох.

10.     Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз–выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки–вдох.

11.     Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

12.     Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

13.     Поднимая руки вверх, прогибаются назад–вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе – выдох.

14.     Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки –выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз.

Комплекс 3(Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда)

1. Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают – выдох

2. Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3. Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь, руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4. Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5. Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6. Поднимая руки вверх, прогибаются назад - вдох, зачем наклоняются впе­ред, держа руки на поясе - выдох.

7. Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отво­дя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятия" спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготов­ленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 мин.

**Тема 2.6 Лёгкая атлетика**

Практическое занятие 45. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного упражнения ***Бег 100 м.***

***Бег 100 м.*** Бег выполняется из положения низкого старта. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Учебный раздел **«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнений | Оценка | 1 курс |
| **ЮНОШИ** | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 5  4  3 | 14.5  14.9  15.5 |
| **ДЕВУШКИ** | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 5  4  3 | 17.0  17.5  18.0 |

**2.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ**

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ.**

**Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья**

***Составить комплекс упражнений***

*Методические указания к содержанию:*

* комплекс должен состоять из 10 – 12 упражнений;
* необходимо подобрать правильную дозировку количества повторений каждого упражнения;
* необходимо подобрать правильную дозировку количества повторений всего комплекса;
* задать временные параметры на выполнение упражнений и комплекса;
* при подпоре упражнений необходимо учитывать возраст занимающихся;
* при подпоре упражнений необходимо учитывать подготовку занимающихся.

*Вариант 1. Составить комплекс дыхательной гимнастики.*

*Вариант 2. Составить комплекс глазодвигательной гимнастики.*

*Вариант 3. Составить комплекс суставной гимнастики.*

Учебный раздел **«БАСКЕТБОЛ»**

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнений | Оценка | 1 курс |
| **ЮНОШИ** | | | |
| 1 | Штрафные броски из 10 раз | 5  4  3 | 5  4  3 |
| 2 | Ловля и передача в парах за 30 сек. | 5  4  3 | 30  28  25 |
| 3 | Бросок после ведения с двух шагов из 5 раз | 5  4  3 | 4  3  2 |
| 4 | Броски на скорость за 30 сек. из 10 раз | 5  4  3 | 5  4  3 |
| **ДЕВУШКИ** | | | |
| 1 | Штрафные броски из 10 раз | 5  4  3 | 5  4  3 |
| 2 | Ловля и передача в парах за 30 сек. | 5  4  3 | 28  25  20 |
| 3 | Бросок после ведения с двух шагов из 5 раз | 5  4  3 | 3  2  1 |
| 4 | Броски на скорость за 30 сек. из 10 раз | 5  4  3 | 4  3  2 |

**2.3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

**2.3.1 Инструментарий проверки к дифференцированному зачету**

Инструментарий проверки к дифференцированному зачету по общеобразовательной учебной дисциплине **«Физическая культура»** содержит:

- тест в 2 вариантах, по 25 вопросов. Из них: 20 вопросов закрытого типа и 5 вопросов открытого типа. В тесте в вопросах закрытого типа представлены 4 вопроса на установление соответствия, остальные на выбор ответа из 3-4 предложенных ответов;

- практические задания.

1. **Задание оценки сформированности знаний:**

**Задание 1 Тестирование**

**ВАРИАНТ – 1**

**Блок А**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Задание (вопрос) | | | | | Эталон  ответа | | | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий №1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получаете последовательность букв. Например,*** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | ***№ задания*** | | ***Вариант ответа*** |  | | | | |
| ***1*** | | ***1-А, 2-А, 3-Б,*** |
| 1 | Установите соответствие и его определением. Столбец 1 1) Гибкость. 2) Быстрота. 3) Сила. | | | | между понятием физического качества   Столбец 2 А) Способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Б) Способность, связанная с подвижностью позвоночного столба. В) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Г) Способность преодолевать внешнее сопротивление, посредством мышечных усилий. | | | | | |  | |
| 2 | Установите соответствие и его характеристикой.  Столбец 1  1) Игровой метод.  2) Соревновательный метод.  3) Интервальный метод. | | | | между методом физического воспитания  Столбец 2 А) Характеризуется выполнением упражнений в условиях, близким к соревновательным. Б) Основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры. В) Характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые отрезки времени . Г) Характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов с переменной интенсивностью. | | | | | |  | |
| 3 | Установите соответствие  Столбец 1 1) Физическая культура. 2)Физическое состояние человека. 3) Физическое упражнение. | | | | между понятием и его определением. Столбец 2 А) Двигательное действие, при помощи которого решаются задачи физического воспитания Б) Часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека. В) Процесс и результат изменения функциональных свойств организма. Г) Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. | | | | | |  | |
| 4 | Установите соответствие  Столбец 1 1) Легкая атлетика. 2) Баскетбол. 3) Волейбол. | | | | между видом спорта и его характеристикой Столбец 2 А) Командная спортивная игра, для которой характерны: неожиданные рывки, перемещения, прыжки, противоборства, броски в кольцо. Б) Вид спорта, который объединяет спортивную ходьбу, гладкий бег, бег с препятствиями, прыжки и метания. В) Вид спорта, который объединяет акробатику, упражнения на равновесие, упражнения на снарядах. Г) Командная спортивная игра, для которой характерны: быстрая смена ситуации, быстрота мышления, высокие прыжки и сильные удары по мячу. | | | | | |  | |
| ***Инструкция по выполнению заданий №5-18: Выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.*** | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Чтобы комплекс утренней гимнастики был эффективным, каждое упражнение нужно повторять: А) 2 – 3 раза. Б) 10 – 15 раз. В) 6 – 8 раз. | | | | | | |  | | | |
| 6 | | В утреннюю гимнастику не включается: А) ходьба на месте. Б) бег на скорость. В) наклон туловища. | | | | | | |  | | | |
| 7 | | Параметры, определяющие физическое развитие человека: А) ЖЕЛ (жизненная емкость легких), вес, рост. Б) гибкость, быстрота, ловкость. В) сила, выносливость, координация. | | | | | | |  | | | |
| 8 | | Положительное влияние на формирование правильной осанки оказывает: А) фигурное катание. Б) гребля. В) вольная борьба. | | | | | | |  | | | |
| 9 | | Нарушение осанки является: А) избыточный вес. Б) высокий рост. В) сутулость. | | | | | | |  | | | |
| 10 | | Утомление при занятиях физическими упражнениями можно определить по следующим признакам: А) нарушение пищеварения. Б) головная боль. В) одышка, потливость. | | | | | | |  | | | |
| 11 | | Положительное влияние на развитие дыхательной системы человека оказывается: А) плавание. Б) стрельба из лука. В) волейбол. | | | | | | |  | | | |
| 12 | | Закаливание – это… А) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям через специальные процедуры. Б) способность организма выдерживать длительные психические нагрузки. В) способность человека выполнять большую физическую работу. | | | | | | |  | | | |
| 13 | | Основными типами телосложения человека являются: А) астенический, нормостенический, гиперстенический. Б) неврастенический, гипертоничекий, асматический. В) атлетический, гимнастический, дистрофический. | | | | | | |  | | | |
| 14 | | К возникновению ожирения приводят: А) регулярные занятия физической культурой и спортом. Б) неправильное питание и малоподвижный образ жизни. В) слаборазвитая мышечная система и неправильная осанка. | | | | | | |  | | | |
| 15 | | Наиболее эффективно гибкость развивается в возрасте: А) 18 лет и старше. Б) 12 – 16 лет. В) 6 – 10 лет. | | | | | | |  | | | |
| 16 | | Ходьба развивает: А) только дыхательную систему организма человека. Б) только сердечно-сосудистую систему организма человека. В) система органов дыхания и кровообращения. | | | | | | | |  | | |
| 17 | | Самостоятельно получить информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы можно путём: А) определения количества вдохов за одну минуту. Б) измерения пульса (ЧСС). В) изменения объема грудной клетки. | | | | | | | |  | | |
| 18 | | Акселерация – это… А) ускоренное физическое развитие в юном возрасте. Б) избыточный вес. В) не олимпийский вид спорта. | | | | | | | |  | | |

**Блок Б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Задание (вопрос) | |
| ***Инструкция по выполнению заданий 19-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова*** | | |
| 19 | К средствам физического воспитания относится –…, естественные силы природы и гигиенические факторы. | |
| 20 | Двигательный навык – это двигательное действие, доведенное до…. | |
| 21 | Выносливость – это способность человека противостоять … в процессе мышечной деятельности. | |
| 22 | Главным для определения величины нагрузки при выполнении физических упражнений является чувство… . | |
| 23 | Спортивная тренировка имеет следящую структуру: … , основная часть, заключительная часть. | |
| 24 | В описании общеразвивающих упражнений аббревиатура О.С. обозначает – … . | |
| 25 | | К внеклассным физкультурным занятиям относятся: физкультурные минуты и физкультурные … . |

Вариант 2

**Блок A**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Задание (вопрос) | | | | | Эталон  ответа | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий №1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получаете последовательность букв. Например,*** | | | | | | | | | | |
|  | | | | ***№ задания*** | | ***Вариант ответа*** |  | | |
| ***1*** | | ***1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г*** |
| 1 | Установите соответствие между  Столбец 1  1) Здоровый образ жизни. 2) Закаливание. 3) Утомление. | | | | понятием и его определением. Столбец 2 А) Функция состояния органа, возникающая под влиянием интенсивной работы, сопровождающаяся снижением работоспособности. Б) Объективная потребность общества в здоровье, физическом совершенстве человека, физической культуре личности. В) Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий. | | | |  | |
| 2 | Установите соответствие между 1) Физическая культура. 2) Физическое упражнение. 3) Физическое состояние. | | | | понятием и его определением. Столбец 2 А) Процесс и результат изменения функциональных свойств организма. Б) Часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, ЛФК. В) Двигательное действие, которое направленно решение задач физического воспитания. | | | |  | |
| 3 | Установите соответствие между Столбец 1 1) Олимпийский символ. 2) Олимпийский огонь. 3) Международный олимпийский комитет. | | | | понятием и его определением. Столбец 2 А) Орган, руководящий олимпийским движением и развитием олимпизма в соответствии с Олимпийской Хартией. Б) Главный ритуал на торжественной церемонии открытия олимпийских игр. В) Пять переплетенных колец, олицетворяющих единство пяти континентов. Г) Изображение какого-либо животного, популярного в стране, проводящей олимпийские игры. | | | |  | |
| 4 | Установите соответствие между его определением Столбец 1 1) Сила. 2) Ловкость. 3)Выносливость. | | | | понятием физического качества и Столбец 2 А) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. В) Подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Г) Способность координировать движения, переключаться быстро от одних движений к другим и овладевать новыми. | | | |  | |
| ***Инструкция по выполнению заданий №5-18: Выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.*** | | | | | | | | | | |
| 5 | | Ведущее качество, играющее существенную роль в приобщении человека к ЗОЖ: А) талант. Б) уроки физической культуры. В) любовь к спорту. Г) мотивация поведения. | | | | | | |  | |
| 6 | | Осанкой называется: А) форма позвоночника. Б) вертикальное положение тела человека. В) привычная поза человека в вертикальном пространстве. Г) особенности телосложения человека. | | | | | | |  | |
| 7 | | Уровень физического развития человека характеризуется: А) результатом физической подготовленности. Б) массой тела, ростом, окружностью грудной клетки. В) уровнем развития физических качеств. Г) общей работоспособностью организма. | | | | | | |  | |
| 8 | | Личностные качества, которые развиваются при занятиях физической культурой и спортом: А) сила, ловкость, гибкость. Б) смелость, решительность, воля. В) выносливость, точность. Г) хорошая успеваемость, воспитанность. | | | | | | |  | |
| 9 | | Самостоятельно измерить величину физической нагрузки можно: А) измерив, артериальное давление. Б) измерив, вес до тренировки и после. В) измерив, частоту сердечных сокращений (ЧСС). Г) проведя тест на максимальное потребление кислорода. | | | | | | |  | |
| 10 | | Ловким считается человек, который: А) быстро перестраивается с одного движения на другое, точно выполняет сложные упражнения. Б) умеет быстро бегать. В) выполняет большое количество упражнений. Г) умеет делать акробатические трюки. | | | | | | |  | |
| 11 | | Бег на длинные дистанции развивает: А) скорость. Б) силу воли. В) выносливость. Г) координацию. | | | | | | |  | |
| 12 | | Вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях: А) баскетбол. Б) волейбол. В) гимнастика Г) легкая атлетика. | | | | | | |  | |
| 13 | | Какой бег является наиболее сложным по технике исполнения: А) спринтерский. Б) барьерный. В) стайерский. Г) трусцой. | | | | | | |  | |
| 14 | | В игре волейбол счет ведется до:  А) 15 очков. Б) 20 очков. В) 25 очков. Г) окончания времени. | | | | | | |  | |
| 15 | | В баскетболе термин «пробежка» означает: А) ведение мяча двумя руками. Б) выполнение с мячом в руках одного шага. В) выполнение с мячом в руках двух шагов. Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов. | | | | | | |  | |
| 16 | | Самым распространенным способом передвижения на лыжах считается: А) одновременный бесшажный ход. Б) попеременный двухшажный ход. В) одновременный двухшажный ход. Г) попеременный четырехшажный ход. | | | | | | |  | |
| 17 | | Пьер де Кубертен был удостоен Олимпийской медали на конкурсе искусств в 1912 году за: А) проект Олимпийской Хартии. Б) «Оду спорту». В) олимпийский флаг. Г) текст олимпийской клятвы. | | | | | | |  | |
| 18 | | Первые сведения об Олимпийских играх Древности относятся к: А) 668 году до н.э. Б) 687 году до н.э. Г) 767 году до н.э. Д) 776 году до н.э. | | | | | | |  | |

**Блок Б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Задание (вопрос) | |
| ***Инструкция по выполнению заданий 19-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова*** | | |
| 19 | Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием « …совершенство». | |
| 20 | Двигательное действие – это целенаправленное проявление двигательной активности, с помощью которой решается  двигательная … . | |
| 21 | Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется …. | |
| 22 | Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических …. | |
| 23 | Девиз…: «Быстрее, выше, сильнее». | |
| 24 | Родиной олимпийских игр является Древняя …. | |
| 25 | | Олимпийские игры проводятся …раз в четыре года. |

**Эталон ответов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО обучающегося *Иванов Иван Иванович*  Вариант № *1* | | | |
| 1. 1 – Б   2 – А   1. – Г | | 1. 1 – Б   2 – А   1. - В | |
| 1. 1 – Б   2 – В   1. - А | | 1. 1 – Б   2 – А  3 - Г | |
| 5 В | 6 Б | | 7 А |
| 8 А | 9 В | | 10 В |
| 11 А | 12 А | | 13 А |
| 14 Б | 15 В | | 16 В |
| 17 Б | 18 А | | 19 физические упражнения |
| 20 до автоматизма | | 21 утомлению | |
| 22 усталости | | 23 вводная | |
| 24 основную стойку | | 25 паузы | |
| Набрано баллов: | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО обучающегося *Иванов Иван Иванович*  Вариант № *2* | | | |
| 1. 1 – Б   2 – В  3 - А | | 1. 1 – Б   2 – В  3 - А | |
| 1. 1 – В   2 – Б  3 - А | | 1. 1 – Б   2 – Г  3 - А | |
| 5 Г | 6 В | | 7 Б |
| 8 Б | 9 В | | 10 А |
| 11 В | 12 Г | | 13 Б |
| 14 В | 15 Г | | 16 Б |
| 17 Б | 18 Г | | 19 физическое |
| 20 задача | | 21 здоровьем | |
| 22 качеств | | 23 олимпийских игр | |
| 24 Греция | | 25 1 раз | |
| Набрано баллов: | | | |

**Критерии оценки сформированности знаний:**

|  |
| --- |
| **- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.** |
| **- основ здорового образа жизни.** |

Оценка **тестирования**

Максимально по тесту можно набрать 25 баллов.

**Практические задания оценки сформированности умений:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Задание 2**

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) с учётом половозрастного признака.

**Юноши Девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Вид упражнений |  | Вид упражнений |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 1 | Прыжок в длину с места (см) |
| 2 | Подтягивание (количество раз) | 2 | Подъем туловища (количество раз за 30 сек.) |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 4 | Наклон вперед-вниз (см) | 4 | Наклон вперед-вниз (см) |
| 5 | Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.) | 5 | Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.) |
| 6 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) | | |

**Условия выполнения задания:**

***Челночный бег 3 х 10 м.*** Бег выполняется от линии старта до линии, находящейся на расстоянии 10 метров. Необходимо коснуться линии и выполнить бег обратно, коснуться линии старта и выполнить финиширование.

***Прыжок в длину с места.*** Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами. Дается выполнить три попытки. Фиксируется лучший результат.

***Подтягивание на высокой перекладине.*** Подтягивание выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении виса не более 3 – х секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

***Подъем туловища.*** Подъем туловища выполняется из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе, закреплены. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90 градусов).

***Наклон вперед-вниз.*** Наклон выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги врозь, опусканием рук вниз-вперед. Колени прямые, ладони фиксируются ниже уровня скамейки. Результат определяется расстоянием от уровня скамейки до касания кончика среднего пальца.

***Прыжки через скакалку.*** Прыжки выполняются отталкиванием двух ног одновременно, с вращением скакалки вперед. Учитывается максимальное количество прыжков за 30 секунд.

***Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ***). Комплекс ОРУ для разминки должен включать 10 – 12 упражнений на основные группы мышц и связок (шеи, рук, туловища, ног). Выполняться в определенной последовательности (сверху вниз или наоборот). Должен включать следующие виды движений (круговые движения, рывки, наклоны, повороты, махи, приседания, упражнения на растяжку и др.).

**Эталон выполнения задания**

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид упражнений | Нормативы |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 240 - 210 |
| 2 | Подтягивание (количество раз) | 14 - 10 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 7.2 - 8,0 |
| 4 | Наклон вперед-вниз (см) | 15 - 8 |
| 5 | Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.) | 70 - 50 |
| 6 | Выполнение комплекса ОРУ (количество упражнений) | 12 - 8 |

**Девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид упражнений | Нормативы |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 180 - 160 |
| 2 | Подъем туловища (количество раз за 30 сек.) | 25 - 15 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8.2 – 9,5 |
| 4 | Наклон вперед-вниз (см) | 20 - 13 |
| 5 | Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.) | 70 - 50 |
| 6 | Выполнение комплекса ОРУ (количество упражнений) | 12 - 8 |

**Критерии оценки сформированности умений:**

**Юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Вид упражнений | Нормативы | Количество баллов |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 240  230  210  Менее 210 | 12  11  10  0 |
| 2 | Подтягивание (количество раз) | 14  12  10  Менее 10 | 12  11  10  0 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 7.2  7.3-7.9  8.0  Более 8,0 | 12  11  10  0 |
| 4 | Наклон вперед-вниз (см) | 15  14 – 9  8  Менее 8 | 12  11  10  0 |
| 5 | Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.) | 70  60  50  Менее 50 | 12  11  10  0 |
| 6. | Выполнение комплекса ОРУ | 12  10  8  Менее 8 | 15  14  9  0 |
| **Итого максимальное количество баллов:** | | | **75** |
| **Всего вместе с тестом максимальное количество баллов:** | | | **100** |

**Девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Вид упражнений | Нормативы | Оценка |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 180  170  160  Менее 160 | 12  11  10  0 |
| 2 | Подъем туловища (количество раз за 30 сек.) | 25  20  15  Менее 15 | 12  11  10  0 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8.2  8.3 – 8.8  8.9 – 9.5  Более 9,5 | 12  11  10  0 |
| 4 | Наклон вперед-вниз (см) | 20  19 – 14  13  Менее 13 | 12  11  10  0 |
| 5 | Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.) | 70  60  50  Менее 50 | 12  11  10  0 |
| 6. | Выполнение комплекса ОРУ для разминки | 12  10  8  Менее 8 | 15  14  9  0 |
| **Итого максимальное количество баллов:** | | | **75** |
| **Всего вместе с тестом максимальное количество баллов:** | | | **100** |

**Таблица**

**итоговых результатов по освоению учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИО | Тест | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание (юноши)/ Подъем туловища (девушки) | Челночный бег 3\* 10 м | Наклон вперед – вниз (см) | Прыжки через скакалку  за 30 секунд | Выполнение комплекса ОРУ для разминки | Итого | Оценка |
| **Максимум** | | 25 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 15 | **100** |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Преподаватель Корнева М.В.

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Основные источники**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

1. Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной [↑](#footnote-ref-1)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) [↑](#footnote-ref-2)