	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
<b>ОГСЭ.05</b>	Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


### ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности  
35.02.05 Агрономия  
(базовая подготовка)

Квалификация - агроном

Форма обучения – очная

Екатеринбург 2022

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<b>Согласовано:</b>	<i>Председатель УМК факультета Агротехнологий и землеустройства</i>	<i>Гринец Л.В.</i> 	24.02.2022 пр. №6

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) / 35.02.05 Агрономия (базовая подготовка)

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 35.02.05 Агронимия (базовая подготовка).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к Общегуманитарный и социально-экономический цикл профессиональная подготовка.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 212 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

#### **1.5. Особенности реализации учебной дисциплины.**

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением электронной информационно – образовательной среды вуза.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	212
В том числе:	
Практические занятия (ПЗ)	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	0
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	0
Промежуточная аттестация в форме - дифференцированного зачета в 8 семестре, зачеты – 3,4,5,6,7 семестры	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>76</b>	2
<b>Тема 1.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Содержание занятия. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	4	2
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание занятия. Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег.	6	2
<b>Тема 1.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Содержание занятия. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	6	2
<b>Тема 1.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	Содержание занятия. Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	6	2
<b>Тема 1.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Содержание занятия. Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	8	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника ведения и" передачи мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	6	2
<b>Тема 2.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	6	2
<b>Тема 2.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Содержание занятия. Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	6	2
<b>Тема 2.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание занятия. двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	2
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		<b>30</b>	

<b>Тема 3.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	Содержание занятия. Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднимание туловища из положения лежа на спине.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Содержание занятия. Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание занятия. Обучение технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры(футбол)</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Содержание занятия. Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Содержание занятия. Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Содержание занятия. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание занятия. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание занятия. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Содержание занятия. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	<b>6</b>	<b>2</b>

<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Содержание занятия. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>4</b>	2.3
<b>Тема 6.2</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Содержание занятия. Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>4</b>	3
<b>Всего аудиторной нагрузки, ч:</b>		<b>212</b>	
<b>Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:</b>		<b>0</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>		<b>212</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**  
 Предусматриваются методические указания по самостоятельной работе:  
 Организация и выполнение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине: учебно-методические рекомендации, 2-е издание/– Екатеринбург: Издательство Уральский ГАУ, 2018. – 26 с.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

<p>Спортивный зал</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный зал игровой 19х38 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки, гимнастические ковры, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, ворота мини-футбольные, теннисный стол</li> <li>- малый спортивный зал 9х18 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: весы электронные, ковер борцовский, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, тренажер для жима лежа, тренажер для мышц спины, наклонная скамья, гриф штанги, блины для штанги, штанга, гири, деревянный помост, комплексный тренажер для жима лежа, гантели разборные, скамья для жима штанги лежа, скамья Скотта, армрестлинг тяга (рамочный), атлетик тяга (тренажер для мышц спины), беговая дорожка, велотренажер, грудь-машина Батерфляй, тренажер «железная рука», тренажер для борцов, тренажер для мышц спины, тренажер комбинированный, атлетик блок 2000, блок рама, гриф гнутый, рамка для приседания, стол для армрестлинга;</li> <li>- раздевалка;</li> <li>- душевая</li> </ul>	<p>620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 23 Литер А</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сектор для прыжков в длину с места, включающий в себя площадку для толкания (искусственное резиновое покрытие);</li> <li>- открытая площадка для игровых видов спорта (искусственный газон);</li> </ul> <p>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей. Комплект оборудования полосы препятствий в соответствии с «Паспортом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий».</p>	<p>620017 Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, д. 48</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- раздевалка;</li> <li>- душевая</li> </ul>	<p>620017, Свердловская область, муниципальное образование «город Екатеринбург», город Екатеринбург, улица Краснофлотцев, строение 48/4</p>
<p>Оборудование и программное обеспечения для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: компьютеры, видеокамеры, микрофоны, сеть Интернет, виртуальная обучающая среда Moodle, программы видеоконференцсвязи.</p>	<p>620075, г. Екатеринбург, ул. Тургенева 23, литер А, ауд. 4311</p>

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-438773>

##### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978>
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652>

##### **Интернет источники:** <http://www.urgau.ru/ebs>

- 1) Интернет-ресурсы библиотеки:
  - электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
  - электронный каталог Web ИРБИС;
  - электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>., ООО «Национальный цифровой ресурс «Руконт» - Режим доступа; ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»; ООО «Ай Пи Эр Медиа».
  - доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».
- 2) Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 3) Научная поисковая система - ScienceTechnology, 5) Информационный портал по сельскому хозяйству и аграрной науке - AGRO-PROM.RU
- 4) Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/accounts/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умеет</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6, ОК 8.	Контрольные нормативы.
<b>Знает</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		Беседа
Основы здорового образа жизни		Беседа

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета  
университета ФГБОУ ВО  
Уральский ГАУ протокол № 05  
от 15.02.2023.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**  
**(на 2023-2024 учебный год)**  
в рабочую программу дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура  
По специальности  
35.02.05 Агрономия

Внесены изменения в список основной и дополнительной литературы:

**Основные источники:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.

**Дополнительные источники:**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517708>.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530805>.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>.

**Дополнения и изменения внос:**

Руководитель образовательной программы

 Л.И. Ласкина


**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности  
35.02.05 «Агрономия»

квалификация – агроном

форма обучения – очная

Екатеринбург 2022

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<b>Согласовано:</b>	<i>Председатель УМК факультета Агротехнологий и землеустройства</i>	<i>Гринец Л.В.</i> 	24.02.2022 пр. №6

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины **Физическая культура**

Промежуточная аттестация по дисциплине завершает освоение обучающимися программы дисциплины и осуществляется в форме диф.зачета.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в ходе освоения материала в форме устного опроса, тестирования, внеаудиторной самостоятельной работы.

**Планируемые результаты обучения**

Результаты обучения: знания и умения, компетенции, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточн ая аттестация
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>					Вопросы к дифференцированному зачёту, тестирование
<b>умеет:</b> <b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	<i>Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)</i>	
<b>знает:</b> <b>З1</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>З2</b> Основы здорового образа жизни.					
<b>У1</b> <b>З1, З2</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 1.2.</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной	2	<i>Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)</i>	

		подготовки.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 2.1.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции.	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 2.3.</b> Техника прыжка в длину с разбега	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 2.4.</b> Развитие специальной беговой выносливости	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники метания гранаты	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 2.6.</b> Контрольное занятие	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>				
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 3.1.</b> Техника ведения и передачи мяча	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 3.2.</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа

				(внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 3.3.</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 3.4.</b> Штрафные броски двусторонняя игра	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 4.1.</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>Раздел 5. Спортивные игры(футбол)</b>				
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 5.1.</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	2	Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)



<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 5.2.</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	2	<i>Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)</i>
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 5.3.</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	2	<i>Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)</i>
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>				
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 6.1.</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	2	<i>Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)</i>
<b>У1 31, 32</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 08	<b>Тема 6.2.</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	2	<i>Устный (письменный) опрос Тестирование Самостоятельная работа (внеаудиторная)</i>

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль осуществляется при проведении практических занятий.

Текущий контроль осуществляется при проведении практических занятий.

Устный (письменный) опрос – контроль, проводимый после изучения материала по одному или нескольким темам (разделам) дисциплины в виде ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

Тесты – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

При проведении тестирования обучающийся получает задание и выполняет его письменно или с использованием компьютера (при компьютерном тестировании). Время выполнения задания (как правило) – 45 минут.

Общий процент результативности обучения является суммарным: оценки выполнения устного (письменного) опроса, тестовых заданий, аудиторной самостоятельной работы.

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Оценка общих компетенций по дисциплине выставляется на основании результатов текущего контроля знаний (не менее 70% выполнения заданий; уровень оценки результатов обучения освоения компетенций: обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность). Результат обучающегося менее 70% баллов за задания свидетельствует о недостаточном уровне сформированности компетенций на данном этапе.

*Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине*

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов по разделам дисциплины

Все запланированные контрольные, самостоятельные работы и тесты по дисциплине обязательны для выполнения.

В соответствии с принципами технологии групповой работы при оценивании

электронной презентации выставляется одна оценка всем участникам микрогруппы.

Примерные темы рефератов:

Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.

Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.

Тактика игры в защите и нападении.

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу

### **Контрольно-оценочный материал для текущего контроля**

#### **Инструкция**

1. Последовательно и внимательно читайте вопросы, отвечайте в заданной последовательности.
2. Максимальное время выполнения задания – 90мин.
3. Задание №1 выполняется письменно
4. Задание №2 предполагает ответы на тестирование.

#### **Вариант 1**

##### **Задание №1**

Ответить на вопросы:

1. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
  2. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
  3. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (здоровый образ жизни, наследственность, экология)
  4. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.
  5. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
  6. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
  7. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
- Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (занятия в секциях и
8. группах физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
  9. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
  10. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.

##### **Задание №2**

Ответьте на вопросы тестирования.

К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

а) к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями

б) к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами

в) к профессиям, связанным с умственным трудом

Сколько калорий необходимо потреблять в течение рабочего дня (8-10 ч) мужчине, занимающемуся умственным и физическим трудом?

А) 56 г белков, 118 г жиров, 500 г углеводов (около 3000 ккал.)

Б) 500 г белков, 118 г жиров, 56 г углеводов (около 3000 ккал.)

В) 118 г белков, 500 г жиров, 56 г углеводов (около 3000 ккал.)

Г) 118 г белков, 56 г жиров, 500 г углеводов (около 3000 ккал.)

Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?

- А) уплощенная
- Б) цилиндрическая
- В) коническая

Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?

- А) вечерней гигиенической гимнастики
- Б) утренней гигиенической гимнастики
- В) самостоятельных тренировочных занятий
- Г) упражнений в течение учебного дня

Какой метод оценки физического развития основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой; эта связь может быть положительной, когда при увеличении, например роста, увеличивается вес тела, и отрицательной, при которой одно увеличение вызывает уменьшение другого?

- А) метод корреляции
- Б) метод антропометрических стандартов
- В) метод антропометрических индексов

Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- А) принципов наглядности и индивидуализации
- Б) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- В) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы

Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т.п.)?

- А) первый вариант ППФП
- Б) второй вариант ППФП
- В) третий вариант ППФП
- Г) четвёртый вариант ППФП
- Д) пятый вариант ППФП

Когда появились первые оздоровительные лагеря?

- А) в 1930-1931 годах
- Б) в 1940-1941 годах
- В) в 1956-1957 годах

Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

- А) уступающий
- Б) преодолевающий
- В) статический
- Г) комбинированный

Какой вариант сочетания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП), предлагаемый В. И. Ильиничем, является промежуточным и применим к тем профессиям, где условно роль ОФП и ППФП примерно равны?

- А) первый вариант
  - Б) второй вариант
  - В) третий вариант
  - Г) четвёртый вариант
-

**Критерии оценки выполненного задания №1 (для самоконтроля):**

Всего вопросов – 10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

**Критерии оценки выполненного задания №2 (для самоконтроля):**

Всего вопросов –10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

**Инструкция**

1. Последовательно и внимательно читайте вопросы, отвечайте в заданной последовательности.
2. Максимальное время выполнения задания – 90мин.
3. Задание №1 выполняется письменно
4. Задание №2 часть предполагает ответы на тестирование.

***Вариант 2***

**Задание №1**

Ответить на вопросы:

1. Составить примерный комплекс упражнений физкультминутки (в соответствии с вашей профессией)
2. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
3. Процесс восстановления, формы восстановления.
4. организма во время занятия физическими упражнениями.

Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Основные методы контроля за состоянием

5. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.
6. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем.
7. Оздоровительное закаливание.
8. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
9. Развитие ловкости и координации движения.
10. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.

**Задание №2**

Ответьте на вопросы тестирования.

Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?  
а) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% (15%)

б) общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 10% (15%)

в) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 40% (50%)

г) общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 40% (50%)

Какой симптом наблюдается при I степени переутомления, когда временами ощущается тяжесть в голове?

А) вегетативные сдвиги

Б) расстройство сна

В) появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке

Г) эмоциональные сдвиги

Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?

А) водная гимнастика

Б) производственная гимнастика

В) физкультурная пауза

Г) физкультурная минутка

Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?

А) напряженная работа в условиях дефицита времени

Б) отрицательные эмоции

В) длительное пребывание в положении сидя за столом

Г) нервно-психическое напряжение

Д) все перечисленные

Что такое должная величина МПК (ДМПК)?

А) средние значения нормы для данного возраста и веса

Б) средние значения нормы для данного роста и веса

В) средние значения нормы для данного возраста и пола

Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт

А) спорт, который представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

Б) спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях

В) коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий

Какой спорт представляет собой на сегодняшний день единственную модель деятельности, при которой у выдающихся рекорсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека?

А) спорт высших достижений

Б) профессиональный спорт

В) массовый спорт

Что такое физическое совершенство?

А) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

Б) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

В) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека

Что является целью физического воспитания в вузе/колледже?

А) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

Б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве

В) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности

Какого вида педагогического контроля не существует?

А) поэтапного контроля

Б) текущего контроля

В) оперативного контроля

Г) контроля над техникой упражнений

**Критерии оценки выполненного задания №1 (для самоконтроля):**

Всего вопросов – 10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

**Критерии оценки выполненного задания №2 (для самоконтроля):**

Всего вопросов –10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет. Зачётная работа по дисциплине содержит тестовую часть и часть с письменными ответами. Итоговая оценка промежуточной аттестации складывается на основе средней арифметической баллов, полученных за тест и устный ответ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНОГО ОТВЕТА СТУДЕНТА НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЁТЕ

- **оценка «5» (отлично)** ставится, если студент:

- 1) полно излагает изученный материал по конкретному вопросу, даёт правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает ответ на вопросы последовательно и правильно.

- **оценка «4» (хорошо)** ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

- **оценка «3» (удовлетворительно)** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или ссылке на нормативно-правовые акты;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

- **оценка «2» (неудовлетворительно)** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части содержания ответа на поставленные перед ним вопросы, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, что является серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.



## ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА

### Вариант 1.

#### Инструкция

1. Последовательно и внимательно читайте вопросы, отвечайте в заданной последовательности.
2. Максимальное время выполнения задания – 90мин.
3. Задание №1 выполняется письменно
4. Задание №2 предполагает ответы на тестирование.

#### Задание №1

Ответить на вопросы:

1. Краткая характеристика условий труда будущей профессии. Привести примерный комплекс упражнений вводной гимнастики.
2. гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
3. Методика определения пробы Руфье.
4. Как определить экскурсию грудной клетки.
5. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией)
6. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
7. Процесс восстановления, формы восстановления.
8. выносливости (примеры из контрольных нормативов).
9. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
10. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем.

#### Задание №2

Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?

А) обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки

Б) наличие специальной физической подготовки

В) наличие общей физической подготовки

Что такое производственная гимнастика?

А) физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления

Б) физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах

В) физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний

Г) физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания

С чем неразрывно связаны природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека?

А) с вопросами экологического характера

Б) с вопросами социального характера

В) с вопросами физиологического характера

Г) с вопросами экономического характера

Что из перечисленного не является составной частью двигательной активности человека?

А) физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности

Б) физическая активность, осуществляемая в процессе научно-исследовательской деятельности

В) физическая активность в процессе физического воспитания

В) выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц

Чем характеризуется метод изокинетических усилий?

- А) постоянной скоростью движения
- Б) силовой работой с предельными нагрузками

Какой метод оценки физического развития основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой; эта связь может быть положительной, когда при увеличении, например роста, увеличивается вес тела, и отрицательной, при которой одно увеличение вызывает уменьшение другого?

- А) метод корреляции
- Б) метод антропометрических стандартов
- В) метод антропометрических индексов

Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- А) принципов наглядности и индивидуализации
- Б) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- В) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы

Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т.п.)?

- А) первый вариант ППФП
- Б) второй вариант ППФП
- В) третий вариант ППФП
- Г) четвёртый вариант ППФП
- Д) пятый вариант ППФП

Когда появились первые оздоровительные лагеря?

- А) в 1930-1931 годах
- Б) в 1940-1941 годах
- В) в 1956-1957 годах

Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

- А) уступающий
- Б) преодолевающий
- В) статический
- Г) комбинированный

### **Критерии оценки выполненного задания №1:**

Всего вопросов – 10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

### **Критерии оценки выполненного задания №2:**

Всего вопросов – 10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

**Вариант 2.**

**Инструкция**

1. Последовательно и внимательно читайте вопросы, отвечайте в заданной последовательности.
2. Максимальное время выполнения задания – 90мин.
3. Задание №1 выполняется письменно
4. Задание №2 предполагает ответы на тестирование.

### Задание №1

Ответить на вопросы:

1. Специальные упражнения для мышц глаз.
2. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
3. Оздоровительное закаливание.
4. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
5. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.
6. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).
7. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
8. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.
9. Витамины и их роль в обмене веществ.
10. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.

### Задание №2

К представителям каких профессий можно отнести студентов по характеру проявления психофизических качеств?

- А) к представителям профессий, чей труд не вызывает постоянного умственного напряжения и не требует длительного внимания
- Б) к представителям профессий, чей труд иногда вызывает умственное напряжение, но требует длительного внимания
- В) к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное умственное напряжение и требует длительного внимания

Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?

- А) шейпинг
- Б) ритмическая гимнастика
- В) калланетика
- Г) аквааэробика

Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

- А) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие ? в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
- Б) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы
- В) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение ? на предмет труда

Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

- А) оздоровительно-профилактическая гимнастика (ОПГ)
- Б) занятия в спортивных секциях
- В) занятие массовым спортом
- Г) занятия в группах здоровья (ГЗ)

Какое значение спорта способствует развитию интереса к крупнейшим международным

соревнованиям, особенно к Олимпийским Играм, которые транслируются по телевидению?

- А) воспитательное значение спорта
- Б) спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека
- В) агитационное значение спорта
- Г) престижное значение спорта

Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт

А) спорт, который представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

Б) спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях

В) коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий

Какой спорт представляет собой на сегодняшний день единственную модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека?

- А) спорт высших достижений
- Б) профессиональный спорт
- В) массовый спорт

Что такое физическое совершенство?

А) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

Б) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

В) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека

Что является целью физического воспитания в вузе/колледже?

- А) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов
- Б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- В) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности

Какого вида педагогического контроля не существует?

- А) поэтапного контроля
- Б) текущего контроля
- В) оперативного контроля
- Г) контроля над техникой упражнений

**Критерии оценки выполненного задания №1:**

Всего вопросов – 10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

**Критерии оценки выполненного задания №2:**

Всего вопросов – 10

Правильных ответов	8-10	6-7	4-5	Менее 4
Оценка	5	4	3	2

#### **4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания материала учебной дисциплины.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

проведение мероприятия по текущему контролю и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем); предоставление обучающимся при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты по предоставлению таких услуг в случае необходимости); обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; дублирование необходимой зрительной и звуковой информации для обучающегося звуковыми материалами (аудиофайлами или др.), материалами с текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера в зависимости от потребностей обучающегося;

предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем); по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме или наоборот, письменный ответ заменен устным.