Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елен Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Должность: РФедеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего Дата подписають: 19 11 2024 1 % Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» Уникальный программный ключ: уникальный программный ключ: Финансово-экономический колледж c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

**УТВЕРЖДАЮ** Директор

Р. А. Сычев «3/» 2023г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

# Специальность 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	78
в том числе:	
аудиторные занятия	76
самостоятельная работа	2

Ростов-на-Дону 2023 г.

УП: 09.02.07 - 3r10-2023.plx cтр. 2

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (	1.1)	2 (	1.2)		Итого
Недель	1	6	2	22		
Вид занятий	УП	РΠ	УП	РΠ	УΠ	РП
Практические	32	32	44	44	76	76
Итого ауд.	32	32	44	44	76	76
Контактная работа	32	32	44	44	76	76
Сам. работа			2	2	2	2
Итого	32	32	46	46	78	78

#### ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями))

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547)

Рабочая программа составлена по образовательной программе 09.02.07 Информационные системы и программирование для набора 2023 года

программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол №1

Программу составил(и): Преподаватели: Доля Дмитрий Сергеевич; Ноженков Николай Владимирович; Тамберг Олег Анатольевич; Бурякова Татьяна Сергеевна; Доля Дмитрий Сергеевич

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 30.08.2023 протокол № 1

УП: 09.02.07 - 3г10-2023.plx стр. 3

#### 1. ПЕЛИ ОСВОЕНИЯ ЛИСПИПЛИНЫ

1.1 • формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладениесистемойпрофессиональноижизненнозначимыхпрактическихумений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыка миротворческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. MECTO J	2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ					
Цикл (раздел) ООП:	ОУД					
2.1 Требования к предвари	ительной подготовке обучающегося:					
2.1.1 Освоения учебной прогр	2.1.1 Освоения учебной программы по предмету «физическая культура» в пределах ФГОС основного общего образования					
2.2 Дисциплины и практи	ки, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:					
2.2.1 ОГСЭ.05 Физическая ку	льтура					
2.2.2 Основы безопасности жи	изнедеятельности					

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Знать

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

#### **3.2** Уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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);
- осуществлять физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
   оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

#### 3.3 Владеті

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- навыком формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- навыком самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способностью к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способностью использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- сформированностью навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

способностью использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовностью учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- готовностью и способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться вразличных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- <sub>П</sub>умением использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умением использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/ Раздел 1. Легкая атлетика.	Семестр / Курс	Часов	Компетен- ции	Литература	Примечание
1.1	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.2	Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.3	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.4	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.6	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствованиетехники бега на средние дистанции /Пр/	1	2		Л1.1	
1.7	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.8	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.9	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.10	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	
1.11	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	

УП: 09.02.07 - 3г10-2023.plx cтр. 5

1.12	Техники прыжка в длину. Ознакомление стехникой прыжка в длину. /Пр/	1	2	Л1.1	
1.13	Техники прыжка в длину. Совершенствование и тренировкатехники прыжка в длину. /Пр/	1	2	Л1.1	
1.14	Техники прыжка в длину. Тренировка выполнения прыжка в длину с длину с разбега и тройного прыжка с места. /Пр/	1	2	Л1.1	
	Раздел 2. Гимнастика.				
2.1	Гимнастика. Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений,выполнение команд. /Пр/	1	2	Л1.1	
2.2	Гимнастика. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Зачет./Пр/	1	2	Л1.1	
2.3	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	2	2	Л1.1	
2.4	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	2	2	Л1.1	
2.5	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	2	2	Л1.1	
2.6	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Пр/	2	2	Л1.1	
2.7	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнения упражнений с утяжелением /Пр/	2	2	Л1.1	
2.8	Техника акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнения упражнений с утяжелением. /Пр/	2	2	Л1.1	
2.9	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. Техника отжимания. /Пр/	2	2	Л1.1	
2.10	Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника наклона на скамье. Техника приседания. /Пр/	2	2	Л1.1	
2.11	Техника акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. Техника прыжков на скакалке. /Пр/	2	2	Л1.1	_
	Раздел 3. Спортивные игры.				
3.1	Футбол. Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Пр/	2	2	Л1.1	

УП: 09.02.07 - 3г10-2023.plx cтр. 6

3.2	Футбол. Техническая подготовка.	2	2	Л1.1	
	Ударына точность. Отбор мяча, учебная				
	игра.				
2.2	/Πp/		_		
3.3	Футбол. Техническая подготовка.	2	2	Л1.1	
	Ведениемяча внешней частью и средней				
	частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с				
	изменением направления. Учебная игра.				
	/Пр/				
3.4	Волейбол. Основная стойка	2	2	Л1.1	
3.4	волейболиста. Техника перемещения по	2	2	311.1	
	площадке.				
	Передвижения приставными шагами				
	(лицом вперед, спиной вперед, вправо,				
	влево), двойной шаг, скачок (вперед,				
	назад), бег и остановки прыжком или в два				
	шага. Сочетание различных способов				
	перемещения. /Пр/				
3.5	Волейбол. Техника передачи мяча сверху	2	2	Л1.1	
	иснизу. Подводящие упражнения в				
	волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах).				
	мяча сверху и снизу (раоота в парах). Учебная игра. /Пр/				
3.6	у чеоная игра. /тгр/ Волейбол. Техника подачи мяча снизу.	2	2	Л1.1	
3.0	Броски мяча снизу одной рукой в стену, в	2	2	311.1	
	парах. Подача на точность в правую и				
	левую половины площадки, в дальнюю и				
	ближнюю к сетке половины. /Пр/				
3.7	Волейбол. Техника нападающего удара	2	2	Л1.1	
	вволейболе. Фазы выполнения				
	нападающего удара: разбег, прыжок и				
	замах, удар по мячу, приземление. /Пр/				
3.8	Волейбол. Техника подачи мяча сверху.	2	2	Л1.1	
	Броски мяча с верху одной рукой в стену, в				
	парах. Подача на точность в правую и				
	левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Пр/				
	олижною к сетке половины. /ттр/				
3.9	Баскетбол. Изучение	2	2	Л1.1	
	техникипередвижения в		_		
	баскетболе.				
	Перемещение, остановки. Ловля мяча				
	двумя руками на уровне груди. Передача				
	двумя руками от груди. Бросок в				
2.10	движении. Учебная игра. /Пр/	2	1	П1 1	
3.10	Баскетбол. Изучение техники передачимяча в баскетболе. Броски	2	2	Л1.1	
	передачимяча в оаскетооле. вроски мяча в				
	движении при взаимодействии с				
	партнерами. Дистанционные броски.				
	Передачи мяча при встречном движении				
	двумя и одной рукой снизу, сбоку.				
	Штрафные броски. Учебная игра. /Пр/				
	Раздел 4. Общая физическая				
	подготовка.				
4.1	Воспитание физических качеств и	2	2	Л1.1	
	двигательных способностей.				
	Развитиесиловых качеств. Общеразвивающие				
	упражнения. Упражнения для развития				
	мышц верхнего плечевого пояса				
	(отжимания, подтягивания, упражнения с				
	гантелями). Растяжка. /Пр/				
	<u>.                                      </u>				•

УП: 09.02.07 - 3г10-2023.plx стр. 7

4.2	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитиекоординации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 х 10м. /Пр/	2	2	Л1.1	
4.3	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Ср/	2	2	Л1.1	
4.4	Дифференцированный зачет /Пр/	2	2	Л1.1	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в 1 семестре проводится форме зачета. Перечень вопросов к зачету:

- 1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
- 2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
- 3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
- 4. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
- 5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
- 6. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
- 7. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
- 8. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
- 9. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.
- 10. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
- 11. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
- 12. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
- 13. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
- 14. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это случилось?
- 15. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки.
- 16. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
- 17. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости?
- 18. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.
- 19. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
- 20. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
- 21. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).
- 22. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
- 23. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
- 24. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.
- 25. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
- 26. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения
- 27. Особенности подготовки и проведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.
- 28. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
- 29. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
- 30. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
- 31. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
- 32. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
- 33. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
- 34. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
- 35. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
- 36. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.
- 37. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
- 38. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.
- 39. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
- 40. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различные время года и при различной температуре воздуха.
- 41. Составьте комплекс утренней гимнастики.
- 42. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
- 43. Основные нарушения правил игры в баскетбол.
- 44. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
- 45. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяют на три части? Охарактеризуйте содержаний каждой из них.
- 46. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
- 47. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Промежуточная аттестация во 2 семестре проводится в форме дифференцированного зачета. Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Поточный способ проведения ОРУ.

- 2. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (1 комплекс ОРУ)
- 3. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (2 комплекс ОРУ)
- 4. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (3 комплекс ОРУ)
- 5. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.
- 6. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.
- 7. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра
- 8. Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения.
- 9. Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах).
- 10. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление.
  - 11. Волейбол. Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с верху одной рукой в стену, в парах
  - 12. Волейбол. Техника подачи на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины.
- 13. Волейбол. Техника блокирования в волейболе. Прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча. Блокирование, стоя на подставке, руки над сеткой. Блокирование в прыжке с места нападающего удара.
- 14. Баскетбол. Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении.
- 15. Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски.
- 16. Баскетбол. Тактики нападения в игре. Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречная передача мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Выравнивание, выбивание мяча.
  - 17. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности.
  - 18. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
- 19. Футбол. Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.
- 20. Футбол. Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления.
- 21. Футбол. Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра.
- 22. Футбол. Техническая подготовка. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой.
- 23. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.
- 24. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.
  - 25. Техника выполнения упражнений для развития физических качеств.
  - 26. Техника выполнения упражнений для развития двигательных способностей.
  - 27. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
  - 28. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
  - 29. Цель и задачи физической культуры.
  - 30. Компоненты физической культуры.
  - 31. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
  - 32. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
  - 33. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья, и подготовке индивида к современным условиям жизни.
  - 34. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
  - 35. Функциональные системы организма.
  - 36. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.

Критерии оценивания:

- 5 баллов выставляется студентам за полный и правильный ответ на все вопросы билета с логическим обоснованием аргументов, в ответе нет
- ошиоок. 4 балла выставляется студентам, если вопросы билета раскрыты полностью, но обоснования доказательства недостаточны, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
- 3 балла ставится студентам за правильный ответ на вопросы билета, при этом допущено более одной ошибки по изложению фактов или более двух-трёх недочетов в ответе.
- 2 балла ставится студентам, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

	6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
		6.1. Рекомендуемая литерат	тура			
		6.1.1. Основная литератур	)a			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во		
Л1.1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для СПО	Москва: Юрайт, 2023	https://urait.ru/book/f izicheskaya-kultura- 513286 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей		
	•	6.3. Перечень программного обес	спечения	<del>- 1</del>		
6.3.1	Офисный пакет - LibreC	Office				
6.3.2	Интернет-браузер - Chr	omium				
		6.4 Перечень информационных справ	очных систем			
6.4.1	ВФСК ГТО www.gto.ru	1				
6.4.2	Открытая платформа С	Спортивная Россия <a href="https://infosport.ru">https://infosport.ru</a>				
6.4.3	4.3 ФИЗКУЛЬТУРА-сайт учителей физической культуры https://fizcultura.ucoz.ru					
6.4.4	6.4.4 ИСС «КонсультантПлюс»					
6.4.5	6.4.5 ИСС «Гарант»					
	7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
7.1		дения всех видов работ, предусмотренных уче чебной мебелью и техническими средствами о		необходимой		

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

# ОУД.09 Физическая культура

# 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

УУД, составляющие компетенцию	Показатели	Критерии	Средства
	оценивания	оценивания	оценивания
Знать:	Сформированн	Развитие	T(1-30),
- о роли физической культуры в	ые	спортивного	Д(1-20), Н
общекультурном, профессиональном и	представления	воспитания,	
социальном развитии человека;	об	успешное	
- основы здорового образа жизни;	основных	выполнение	
- современные технологии укрепления и	средствах и	нормативов	
сохранения здоровья, поддержания	методах	Всероссийского	
работоспособности, профилактики	физического	физкультурно-	
предупреждения заболеваний, связанных с	воспитания	спортивного	
учебной и производственной деятельностью;		комплекса "Готов к	
- основные способы самоконтроля		труду и обороне"	
индивидуальных показателей здоровья,		(ГТО); укрепление	
умственной и физической работоспособности,		здоровья и	
физического развития и физических качеств.		профилактика	
		общих и	
		профессиональных	
		заболеваний,	
		пропаганда	
		здорового образа	
		жизни.	
Уметь:	Сформированн	Развитие	T(1-30),
- использовать физкультурно-оздоровительную	oe	спортивного	Д(1-20), Н
деятельность для укрепления здоровья,	умение	воспитания,	
достижения жизненных и профессиональных	подбирать	успешное	
целей;	и применять	выполнение	
- использовать разнообразные формы и виды	методы и	нормативов	
физкультурной деятельности для организации	средства	Всероссийского	
здорового образа жизни, активного отдыха и	физической	физкультурно-	
досуга, в том числе в подготовке к выполнению	культуры для	спортивного	
нормативов Всероссийского физкультурно-	совершенствов	комплекса "Готов к	
спортивного комплекса "Готов к труду и	ания основных	труду и обороне"	
обороне" (ГТО);	физических	(ГТО); укрепление	
- осуществлять физическими упражнениями	качеств	здоровья и	
разной функциональной направленности,		профилактика	
использовать их в режиме учебной и		общих и	
производственной деятельности с целью		профессиональных	
профилактики переутомления и сохранения		заболеваний,	
высокой работоспособности;		пропаганда	
- оказывать первую помощь при занятиях		здорового образа	
спортивно-оздоровительной деятельностью	X7	жизни.	TE(4. 20)
Владеть:	Успешное и	Развитие	T(1-30),
- физическими упражнениями разной	систематическо	спортивного	Д(1-20), Н
функциональной направленности, использовать	e	воспитания,	
их в режиме учебной и производственной	владение	успешное	
деятельности с целью профилактики	средствами и	выполнение	

переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- навыком формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- навыком самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способностью к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способностью использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- сформированностью навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- способностью использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовностью учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с

методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.

использованием специальных средств и	
методов двигательной активности;	
- готовностью и способностью к	
самостоятельной информационно-	
познавательной деятельности, включая умение	
ориентироваться в различных источниках	
информации, критически оценивать и	
интерпретировать информацию по физической	
культуре, получаемую из различных	
источников;	
- умением использовать средства	
информационных и коммуникационных	
технологий в решении когнитивных,	
коммуникативных и организационных задач с	
соблюдением требований экономики, техники	
безопасности, гигиены, норм информационной	
безопасности;	
- умением использовать разнообразные формы	
и виды физкультурной деятельности для	
организации здорового образа жизни, активного	
отдыха и досуга.	

Т- тестовые задания, Д- доклады, Н- нормативы

#### 1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости осуществляется в рамках бальной системы в 5-балльной шкале:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности.

Оценка «4» - за тот же ответ с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Оценка «3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - за незнание материала программы

Для оценивания **техники владения двигательными умениями и навыками** используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив норматив;

Оценка «4» – При выполнении Ученик действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3» — Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

#### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «4» - Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с

незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.

Оценка «3» — Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов

Оценка «2» - Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» — Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени;

Оценка «4» — Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3» — Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном приросту;

Оценка «2» — Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

2. Тестовые задание и контрольные нормативы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Тестовые задания:

	2 семестр	
1. Какая страна считается родиной воле а) Россия	йбола? б) Китай	в) США
2. Какой год считается годом изобретен а) 1867г.	ия волейбола? б)1995г.	в) 1895г.
3. Кто считается изобретателем волейбо а) Джус Ли	ола? б)Джеймс Нейсмит	в) Уильям Дж.Морган
4. Сколько игроков от одной команды м а) 6	огут одновременно участвовать в игре? б) 5	в)7
5. как долго длится одна стандартная па а) 25 мин б) пока одна из команд не наберет 20 в) пока одна команда не наберет 25 оч	рчков	
6. может ли волейбольная партия закона) да б) нет в) игра будет продолжаться до разницы в 2 очка	нится со счетом 25-26?	

<ul><li>а) капитан команды</li><li>б) свободный игрок, наход половине площадки</li><li>в) игрок, которого дисквал</li></ul>	дящийся в зоне №6, который н пифицировали	е может атаковать, но разыі	рывает мяч на своей
	й –соперником, ваша команда. шает переход, получая право і дачи подряд		
9. выберете верные основны а) слабая, сильная, нейтра б) верхняя, нижняя, боков в) винтовая, закрученная,	зая	?	
10. сколько касаний мяча ра а) 2	зрешено игрокам одной коман б) 3	ды? в) 4	1
11.Укажите количество игро а) 8	оков футбольной команды, одн б) 11	новременно находящихся на в) 9	площадке? г) 7
12. Укажите высоту футбол а) 240 см	ьных ворот? б) 244 см	в) 248 см	г) 250 см
13.Какова ширина футбольна) 7м 30см	ных ворот? б) 7м 32см	в) 7м 35см	г) 7м 38см
14. С какого расстояния про а) 9 М	бивается «пенальти» в футбол б) 11 М	re? в) 6 М	г) 10 М
15. Какой из этих терминов а) голкипер	обозначает в футболе нападак б) форвард	ощего? в) стоппер	г) хавбек
16.Укажите аббревиатуру Ма) УЕФА	Іеждународной федерации фут б) ФИФА	гбола? в) ФИБА	г) ФИЛА
17.Какая страна считается Р а) Бразилия	одиной игры в футбол? б) Англия	в) Испания	г) Германия
18. Кто из наших футболы мяча»?	ных вратарей становился лучі	пим игроком Европы – обл	падателем «Золотого
а) Дасаев	б) Яшин	в) Овчинников	г) Акинфеев
19. В каком году наша стран а) 1980	на становилась победителем О. б) 1988	лимпийских игр? в) 1984	г) 1982
20. Каким ударом наказывае а) Вбрасывание	ется команда, нарушившая пра б) Пенальти	вила в штрафной площади? в) Угловой удар	г) трафной удар
21. Игра в баскетболе начин а) со времени, указанного в б) спорным броском в центр	расписании игр	в) с приветствия команд г) с начала разминки	
22. Игра в баскетболе закана а) уходом команд с площади б) когда звучит сигнал секу		истечение игрового времен	и

7. кто такой либеро?

23. Кто из членов баскетбол а) любой член команды б) тренер или помощник тре	вьной команды имеет право п енера	росить перерыв? в) капитан команды г) никто	
24. Укажите количество игр а) 6	ооков баскетбольной команды б) 5	л, одновременно находящих в) 4	ся на площадке. г) 7
25. В каком году баскетбол а) 1861г.	возник, как спортивная играбб) 1891г.	в) 1824г.	г) 1904г.
26.В какой стране изобрели а) Испания	баскетбол? б) США	в) Англия	г) Россия
27. Кто изобрел баскетбол? а) Джон Вуден	б)Джеймс Нейсмит	в) Тед Тернер	г) Бетр Лесгадт
28.Назовите размеры баскет а) 9 х 18 м	гбольной площадки б) 26 x 14 м	в) 10 х 15 м	г) 20 х 40 м
29. Чему равен вес баскетбо а) 300 - 400 г	ольного мяча? б) 600г - 650г	в) 480 - 520 г	г) 1 кг - 1кг 200г
30.Высота баскетбольного на) 2 м 50 см	сольца равна: б) 3 м 5 см	в) 3 м 50 см	г) 4 м
TC			

#### Критерии оценивания:

в) в момент подписания протокола старшим судьей

г) мяч вышел за пределы площадки

- оценка 5 («отлично») выставляется, если правильные ответы даны на 85- 100% вопросов
- оценка 4 («хорошо») выставляется студенту, если правильные ответы даны на 65-84% вопросов
- оценка 3 («удовлетворительно») выставляется студенту, если правильные ответы даны на 50-64% вопросов
- оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется студенту, если правильные ответы даны на менее 50% тестовых заданий

# Нормативы:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

<b>T</b> T													
Наимено- вание	Методические указания	1	1 курс			Нао 2 курс	_		тасса 3 курс	:		4 курс	:
норматива	·	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,3	5,1	4,7	4,9	4,7	4,4	4,8	4,6	4,3	4,8	4,6	4,3
Бег на 60 м (c)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9,6	9,2	8,2	8,8	8,5	8,0	9,0	8,6	7,9	9,0	8,6	7,9
Бег на 100 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	-	-	-	14,6	14,3	13,4	14,4	14,1	13,1	14,4	14,1	13,1
Прыжок в длину с разбега (см)	Оценивается правильность выполнения прыжка	340	355	415	375	385	440	370	380	430	370	380	430
Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	170	190	215	195	210	230	210	225	240	210	225	240
Метание мяча весом 150 г (м)	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	30	34	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Метание спортивно го снаряда: весом 700 г (м)	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Челночны й бег 3х10 м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,1	7,8	7,2	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1	8,0	7,7	7,1

Подтягива	Засчитываются при												
ние из	отсутствии: 1)подтягивание												
	рывками или с												
	махами ног												
	(туловища);												
`	2) подбородок не поднялся выше грифа	6	8	12	9	11	14	10	12	15	10	12	15
- /	перекладины;	U	0	12	7	11	14	10	12	13	10	12	13
	3) отсутствие												
	фиксации на 0,5												
	секунд исходного положения;												
	4) разновременное												
	сгибание рук.												
Сгибание	Засчитываются при												
и разгибани	отсутствии: 1) подтягивание												
е рук в	рывками или с												
упоре лежа	махами ног												
на полу	(туловища);												
(количеств о раз)	2) подбородок не поднялся выше грифа	20	24	36	27	31	42	28	32	44	28	32	44
Отжимани	перекладины;												
e.	3) отсутствие												
	фиксации на 0,5 секунд исходного												
	положения;												
	4) разновременное												
-	сгибание рук.												
	Ошибки, при которых выполнение												
	не засчитывается:												
ИЗ	- отсутствие касания												
	локтями бедер												
	(коленей); - отсутствие касания												
	лопатками мата;	35	39	49	36	40	50	33	37	48	33	37	48
	- размыкание пальцев												
	рук «из замка»; - смещение таза												
	(поднимание таза)												
	- изменение прямого												
Пол	угла согнутых ног.												
' '	Ошибки, при которых выполнение												
	не засчитывается:												
	- отсутствие касания												
	локтями бедер (коленей);												
	- отсутствие касания	17	10	24	17	20	25	1.6	10	24	1.6	10	24
(количеств	лопатками мата;	17	19	24	17	20	25	16	18	24	16	18	24
	- размыкание пальцев												
	рук «из замка»; - смещение таза												
	(поднимание таза)												
	- изменение прямого												
Прыжки	угла согнутых ног.												
на		90	00	100	00	100	110	100	110	120	110	120	120
скакалке		80	90	100	90	100	110	100	110	120	110	120	130
за 1 мин.													

Наименование	Методические			Набо	_	ОШИ 1е 11 кл	ıacca				
норматива	указания	1 курс 2 курс 3 курс									
		«3»	« <b>4</b> »	«5»	«3»	<b>«4»</b>	«5»	«3»	«4»	«5»	
Бег на 30 м (с)	Оценивается	4,9	4,7	4,4	4,9	4,7	4,4	4,8	4,6	4,3	

	T		I		1		1			
	правильность									
	положения низкого									
	старта, техника									
	стартовых шагов, бег									
	по дистанции, техника									
	финиша, общая									
	техника бега									
Бег на 60 м (с)	Оценивается									
	правильность									
	положения низкого									
	старта, техника	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	9.0	0.0	0.6	7.0
	стартовых шагов, бег	8,8	8,5	8,0	8,8	8,5	8,0	9,0	8,6	7,9
	по дистанции, техника									
	финиша, общая									
	техника бега									
Бег на 100 м (с)	Оценивается									
` '	правильность									
	положения низкого									
	старта, техника	14.6	142	12.4	116	142	13,	144	1 / 1	13,
	стартовых шагов, бег	14,6	14,3	13,4	14,6	14,3	4	14,4	14,1	1
	по дистанции, техника									
	финиша, общая									
	техника бега									
Прыжок в длину	Оценивается									
с разбега (см)	правильность	375	385	440	375	385	440	370	380	430
1 ()	выполнения прыжка									
Прыжки в длину	Оценивается техника									
с места толчков	прыжка, фазы					• • •		• • •		
двумя ногами	отталкивания, полета и	195	210	230	195	210	230	210	225	240
(см)	приземления									
Метание	Оценивается									
спортивного	правильность									
снаряда: весом	скрестного шага,									
700 г (м)	скоординированность									
7001 (M)	движений рук и ног,	27	29	35	27	29	35	33	35	37
	финальное усилие									
	кистью, и траектория									
	полета снаряда.									
Челночный бег	Оценивается									
3х10 м	правильность									
ONIO M	скрестного шага,									
	скоординированность									
	движений рук и ног,	7,9	7,6	6,9	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1
	финальное усилие									
	кистью, и траектория									
	полета снаряда.									
Подтягивание из	Оценивается									
виса на высокой	правильность									
перекладине	положения низкого									
(количество раз)	старта, техника									
(Rollin Relibo pas)	старта, техника стартовых шагов, бег	9	11	14	9	11	14	10	12	15
	по дистанции, техника									
	финиша, общая									
	техника бега									
Сгибание и	Засчитываются при									
разгибание рук в	отсутствии:									
упоре лежа на	1)подтягивание									
упоре лежа на полу	рывками или с махами									
полу (количество раз)	ног (туловища);									
Отжимание.	2) подбородок не									
O i Miniaune.	поднялся выше грифа	27	31	42	27	31	42	28	32	44
	перекладины;	21	31	72		31	72	20	34	
	3) отсутствие фиксации									
	на 0,5 секунд									
	исходного положения;									
	4) разновременное									
	сгибание рук.									
Полимента										
Поднимание	Засчитываются при отсутствии:	36	40	50	36	40	50	33	37	48
туловища из	THE VILLERIAL									

	1)		1	1	1		1	1	1	
положения лёжа	1) подтягивание									
на спине	рывками или с махами									
(количество раз	ног (туловища);									
за 1 мин)	2) подбородок не									
	поднялся выше грифа									
	перекладины;									
	3) отсутствие фиксации									
	на 0,5 секунд									
	исходного положения;									
	4) разновременное									
	сгибание рук.									
Поднимание	Ошибки, при которых									
туловища из	выполнение не									
положения лёжа	засчитывается:									
на спине	- отсутствие касания									
(количество раз	локтями бедер									
за 30 сек)	(коленей);									
	- отсутствие касания	18	20	25	18	20	25	16	18	24
	лопатками мата;	16	20	23	10	20	23	10	10	24
	- размыкание пальцев									
	рук «из замка»;									
	- смещение таза									
	(поднимание таза)									
	- изменение прямого									
	угла согнутых ног.									
Прыжки на					_					
скакалке за 1		90	100	110	100	110	120	110	120	130
мин.										

**		Девушки кие Набор после 9 класса											
Наименование норматива	Методические указания		1 mm									1 mm	
порматива	указапия		1 курс 			2 курс			3 курс			4 курс 	
		<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	«5»	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	«5»	«3»	<b>«4»</b>	«5»
Бег на 30 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,6	5,4	5,0	5,7	5,5	5,0	5,9	5,7	5,1	5,9	5,7	5,1
Бег на 60 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	10,	10,	9,6	10, 5	10,	9,3	10, 9	10, 5	9,6	10,	10,	9,6
Бег на 100 м (c)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	-	-	-	17, 6	17,	16, 0	17,	17,	16, 4	17,	17, 4	16, 4
Прыжок в длину с разбега (см)	Оценивается правильность выполнения прыжка	275	290	340	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в	Оценивается	150	160	180	160	170	185	170	180	195	170	180	195

1		l	l			l					l	l	l	
Метание мича песми 150 г (а)   Принемпения (смо)   Принемпения	длину с места	техника прыжка,												
Метание мача проценивается правывание профессион положения по протего по постоя правывающей дей выполняться правывающей прожение котью, и трасстория по сивряда : есфестного пыта, есфестного		-												
Призначения	-													
Метание мога образовательной развильность скростного шага, скоординировани ость дижений рук и ног. финальное скарстного шага, скоординировани ость дижений рук и ног. финальное скарстного пага, скоординировани ость дижений рук и подела сапараца.    Метание образовательной граж (правильность, скорстного пага, скоординировани ость движений рук и пос. докординировани ость движений образ про усидие какстью, и трасктория правильность, скорстного пага, скоординировани ость движений рук и пос. докординировани ость движений образ про усидие какстью, и трасктория плосожения произправильность положения произправительного стартивание из виса, лёжа на пага, бего по пристаетию, гелинае финальное стартивание из виса, лёжа на пага, бего по пристаетию, гелинае финальное конценствов рызвеми или с общая теслинае при отсутствие приокусствине (приокразовательной произразовательной приокразовательной произразовательной приокразовательной приокразовательной приокразовательной приокразовательной приокразовательной приокразовательной приокразовательной приокразовательной приокразовательной положения; 4) развовременное стябание рыскания на образовательной граждания или с приокразовательной приок	(CM)													
подтагнацие на предъизнателно правильность оправильность оправительность оправильность оправи	Метание мяча													
Сскоринировании ость дивжений рук и нос. финальное усище кистью. и тракстория полета спаряда. Оденняется правильность сперетиле правильность сперетиле правильность сперетиле правильность сперетиле правильность сперетиле правильность пложения прук и нос. дивжений рук и нос. финальное усилие констволи провенняе правильность пложения произго сперада. Техника сперетиле правитиле произго сперада. Техника сперетиле правитиле правитиле произго сперада. Техника сперетиле правитиле произго сперада. Техника сперетиле правитиле произго сперада. Техника сперетиле правитиле правитиле произго сперада. Техника сперетиле правитиле произго сперада. Техника сперетиле правитиле произго сперада. Техника сперетиле произго сперада при отсустение произго сперада при отсустение произго сперада при отсустение произго сперада при отсустение прифа перекладищия; 3) отсутствия при отсустение прифа перекладища; 3) отсутствия при отсустение прифа правильными по стаблике разговараменное стеболите рук.  Стибание и разговараменное при отсутствия при отсутс	весом 150 г (м)													
Ост. движений рук и пот. фонкция ост. движений рук и пот. фонкция ост. движения при гражстория полета спарада.   Опсивъвается правильное усилие кистью, и тражстория поста спарада.   Опсивъвается правильность положения инжело остарада.   Опсивъвается прои отсутствии: Положитивание прои остарада.   Опсивъвается при отсутствии: Положитивание рожнами и по студовища); Опсивъвание при отсутствии: Положения и Опсивъвание правивания и по остарада.   Опсивъвание правивания и по остарада и прекътадища; Зогсутствии: Оположения;		скрестного шага,												
рук и ног. финальное усиле кистью, и трасктория полета снаряда.  Меташе спортивного снаряда.  Опсенияется оправильность скрествего шага, екоординировани оста, дижений рук и ног, финальное усиле кистью, и трасктория полета снаряда.  Челночный орук и ного, финальность положения шкоктог старта, техника положения шкоктог старта, техника стартовых имаюв, бет по дистанция, техника финальност бега за положения положения при стартствий доложения при стартствий доложения при стартствий доложения при стартствий доложения доложения при стартствий доложения доложения доложения доложения при стартствий доложения доложени														
Весом 500 г (м)   Подпитивание правильность сирогия и прастерова полога снаръда.   Совета в подокрания положения и правильность сирогия в положения полож			19	21	27	_	-	_	-	_	_	_	_	_
Метание практория положения положения из неставления положения из неставления положения из неставления положения положения из неставления положения практовым обет обет правилаюсть положения пол					_,									
Трасктория полета сваряда песом 500 г (м)   Опенивается правильность скрествого пата, сокординировани пость движений рук и ног, фивальное усиме кистью, и трасктория полета сваряда.   Опенивается правильность положения вногота сваряда положения положения положения положения перекладины; З) отсутствие фикально подвялая выше грифа перекладины; З) отсутствие фикально раз) Отжимание.   Отжимание при отсутствии разпоременное сторая.   Опенивается правильность подмета выше грифа перекладины; З) отсутствие фикально подвялая выше грифа перекладины; З) отсутствие фикально под страбор под страбор под подвялая выше грифа перекладины; З) отсутствие фикально под страбор под страбор под тота под страбор под тота под страбор под														
Метание спортивного сиврада.   Опенивается правильность скрестного пата, скоординировани ость движений рук и ног, финальное усилие кистью, и трасктория полота спарада.   Опенивается бег за полу ставляють положения и нижей правильность положения и нижей правильного положения перекладины; 3) отсутствие фиксывии во 0,5 секупа и коолност положения; 4) разновременное сионичество раз) Отакимание.   Отаки														
Подтагнание правильность скрестного шавах весом 500 г (м)   правильность правильность правильность положения иникого старяда.   правильность положения иникого старяда, техника старговых шагов, бег по дистаниция, общая техника в пари сперствации перекладине; размами ног (судовящая); 2) подбородов не подывлея выше грифа размовиременное выпольжения и подтавления по досемения; 4) правильность правильность положения; 4) правильность по дожения; 4) пра посутствие: 1) подтагивание рызважим или с махами ног (судовящая); 3) отсутствие: 1) подтагивание рук в уноредская на нолу (сколичество раз) (студовищая); 1) подтагивание прифа перекладины; 3) отсутствие: 1) подтагивание рук в уноредская на нолу (судовищая); 1) подтагивание прифа перекладины; 3) отсутствие: 1) подтагивание прифа перекладины; 3) отсутствие орижем выше грифа перекладины; 3) отсутствие: 1) подтагивание рук зупоредская на нолу (судовищая); 2) подбородок не подняжев выше грифа перекладины; 3) отсутствие: 1) подтагивание рук зупоредскае на нолу (судовищая); 2) подбородок не подняжев выше грифа перекладины; 3) отсутствие орижем выше грифа перекладины; 4) подтаговае правежне правежения подвежения выше грифа перекладины; 4) подтаговае правежение														
спертивного спаряза: скоердинировани ост., дивжений рук и вог., финальное усилие кистью, и трасктория полета сваряда.  Челночный обет дивженость правильность положения пизкого старти, техника стартовых пагов, бег по дистаннии, техника обета при отсустелии: 1) подтагивание вы виса л&жа и впикой и перекладины; 3) отсустение фиксации на 0,5 секунд послужения; 4) разновременное стибание рух.  Стябание не разгибание рух стеме финсиа, 3) отсутствие разгование при отсустелие: 1) подтагивание при отсустелие: 1) подтагивание при отсустелии: 1)	Метание													
разовеми в на под коспранцировани остъ движений постъ движений правильное усилие кистью, и тражетория полога снаряда.  Челночный бег за Опсеняения, перконения правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, стартовых шагов, стартовых шагов, бега при отсутствии при двужений или с маками ног (количество раз) отсутствие разиовремению стибание в подняжения и подвеждения и подвеждения и подожения; 4) разновремению с подняжения и подвеждения														
ость движений рук и ног, финальное усилие кистью, и тражетория полета снаряда.  Челночный бет правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бет по дистанции, техника финацы, общая техника бет по дистанции, техника финацы, общая техника бет по дистанции, техника финацы, общая техника бет по дистанции техника минами, общая техника бет по дистанции, техника минами при осутствия: Пра осутствия	снаряда:	скрестного шага,												
Мельное усилискистью, и трасктория поляте сапарада.   10   10   10   10   10   10   10   1	весом 500 г (м)													
Рук и ного, финальное усилие кистью, и траекстория полета снаряда.   Рук и ного, финальное усилие кистью, и траекстория полета снаряда.   Рук и ного, чество на правительное положения; низкого старта, техника бега при предуствии:   Поддизивание из виса лёжа на инжой перекладины; 3) отсутствие:   Рук упореджание рук.   Рук упореджание рук.   Засчитываются при отсутствии:   Рук в упореджание рук.   Засчитываются при отсутствии:   Рук в упореджание поднялся выше развивание рук в упореджание рук.   Засчитываются при отсутствии:   Рук в упореджание рыжками или с махами ил			_	-	_	13	16	20	14	17	21	14	17	21
усилие кистью, и трасктория полега спаряда.  Опенивается правыльность положения низвого стартовых пагов, бега при техника финица, общая техника бега  Подтягивание из ниса лёжи на инстенероважи пагов, бега при отсутствин: при отсутствин: при отсутствие:														
Трасктория нолета снавряда.   10   10   10   10   10   10   10   1		_												
Челночный обег справильность положения низкого старта, техника финица, общая техника бега при отсутствин при отсутствин при отсутствие при при отсутствие обег подпажения; 3) отсутствие фиксации на 0.5 секунд исходного подожения; 4) разновременное стибание рук в упоразу (количество раз)    Подтигиваност в при отсутствие обега подпажения и по обега поднажения при отсутствие обега поднажения по обега поднажения по обега при отсутствие обега при отсутствие обега при отсутствие обега поднажения по обега поднажения по обега поднажения по обега по об		_ ·												
Ченичный обег   правильность положения   нижого старта, техника стартовых шатов, бег по дистанции, техника финива, обная техника обега   при отсуствин: 1)подтягивание прыками или с махами ног (туловища); 2) полбородок не подвялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременнюе стрифа перекладины; 3) отсустствие образ)   Отжимание.   Отжим														
Правильность положения инэкого старта, техника финипа, общая техника бег по дистанции, техника финипа, общая техника бела при отсутствии: Продтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не полижения; 4) разноерменное при отсутствии: 1) при отсутствии: 1) при отсутствии: 2) подбородок не полиялся выше грифа перекладины; 3) отсутствии: 1) при отсутствии:	Челночный													
Низкого старта, техника стартовых шагов, бет по дистащия, убет по дистащия, общая техника бета при отсутствии: Продтягивание рывками или с махами ног (количество фиксации на 0,5 секупд исходного положения; 3) отсутствии: 1) подтягивание рывками или с мативаностя при отсутствии: 3) отсутствии: 1) подтягивание рук в упоре дежа на полу (количество (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секупд исходного положения; 4) разпоременное	бег													
Техника стартовых шагов, бет по дистанции, техника финиша, общая протуртевии: 1)подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 3) отсутствии: 1)подтягивание рук в уноре дежа на полу (туловища); 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не пооднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное положения; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное пооднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное пооднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное пооднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное пооднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное пооднялся выше грук разновременное пооднялся выше грук разновременное пооднялся выше грук разновременное пооднял сами или с махами нот станция премень пооднял сами или с махами нот с техника премень пооднял сами на поодня премень премень поодня премень поодня премень поодня премень поодня премень пре	3х10 м	положения												
стартовых шагов, бег по дистанции, техника финица, общая техника обега при отсутствии: Подтягивание время дини выпоток подъяся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного поджения; 4) разновременное ггудовища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного поджения; 4) разновременное ггудовища); 2) подтягивание рук в упоре должимание. 2) подтягивание рук в упоре поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного поджения; 4) разновременное ггудовища); 2) подбородок не поднялся выше грифа вперекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного поджения; 4) разновременное поднялся выше грифа вперекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного поджения; 4) разновременное поднялся выше грифа вперекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного поджения; 4) разновременное		*												
Бег по дистанции, техника финипа, общая техника финипа, общая техника бега   Засчитываются при отсутствии: Плодтягивание ряза)   Подтягивание подпялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное стибание рук в упоре лежа на полу (туловища); 2) подпяливание рук в упоре лежа на полу (туловища); 2) подпяливание рук в упоре лежа на полу (туловища); 2) подпяльваются при отсутствии: 1) подтягивание рук в упоре лежа на полу (туловища); 2) подпяльваются при отсутствии: 1) подтягивание рук в упоре лежа на полу (туловища); 2) подпяльваются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с (туловища); 2) подборадок не подпялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд неходного положения; 4) разновременное подпяльзя выше подпяльзя			9,0	8,8	8,0	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2
Техника финиша, общая техника обы сега при отсутствии: 1 данный при отсутствии: 1 данный прывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выпе грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное тупи выше трифа перекладины; 3) отсутствии: 1) подтягивание рук в упоре рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствии: 1) подтягивание рук в упоре рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
Общая техника бета														
Подтягивание ва виса лёжа на изкой перекладине рывками или с мажами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа празновременное стибание рук.   1														
ВВИСА ЛЁЖА НА НИЗКОЙ   При ОТСУТСТВИИ: 1 ПОДТЯТИВАНИЕ   ПРОДЕНИЯ В НЕВ ВИСА ЛЕЖАМИ ИЛИ С   ОВ ВВКАМИ ИЛИ С   ОТЖИМАНИЕ.   ОВ ВВКАМИ ИЛИ С   ОВ ВВКАМИ ИЛИ С   ОТЖИМАНИЕ.   ОТЖИМАНИЕ														
На низкой перекладине рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднягствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное гтибание рук. В торя выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) подтягивание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа в 10 15 9 11 16 10 12 17 10 12 17 подтягивание фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное	Подтягивание	Засчитываются												
перекладние 90 см (количество (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа (но махами ноговый на перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. Вами или с (туловища); (количество раз) (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное на поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное на поднатива по поднатива поднатива по поднатива поднатива по поднатива по поднатива по поднатива по поднатива по поднатива поднатива поднатива поднатива по поднатива по														
90 см (количество (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.  Сгибание и разгибание рук.  Отжимание.  Отжимание.		· ·												
(туловища);		_												
раз)  2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное отижимание.  2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное отибание рук. В упоре лежа на полу (количество раз) отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног стуловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
Поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное стибание в рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание. 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное от поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное	*													
Перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.  Сгибание и разгибание при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); Отжимание.  2) подбородок не поднялся выше грифа в 10 15 9 11 16 10 12 17 10 12 17 положения; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное	F)													
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.  Стибание и разгибание рук.  Стибание и разгибание при отсутствии: 1) подтягивание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное		грифа	10	12	18	11	13	19	10	12	18	10	12	18
фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное стибание рук.  Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.  2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
Стибание и разновременное сгибание рук.  Стибание и при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); Отжимание.  Отжи														
положения; 4) разновременное сгибание и разгибание рук.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  Отжимание.  2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
4) разновременное сгибание и разновременное сгибание и разгибание и разгибание рук.   Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное		-												
разновременное сгибание рук.  Сгибание и разгибание при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); Отжимание.  2) подбородок не поднялся выше грифа в перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное		-												
Сгибание и разгибание при отсутствии: рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.  2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
разгибание при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с (количество раз)  Отжимание.  2) подбородок не поднялся выше грифа в 10 15 9 11 16 10 12 17 10 12 17 перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное		сгибание рук.												
рук в упоре лежа на полу (количество раз) (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа в перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
лежа на полу (количество махами ног (туловища); Отжимание. 2) подбородок не поднялся выше грифа в 10 15 9 11 16 10 12 17 10 12 17 перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное	_													
(количество раз)         махами ног (туловища);         (туловища);         2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;         3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;         4)         9         11         16         10         12         17         10         12         17														
раз) (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа в 10 15 9 11 16 10 12 17 10 12 17 перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное		_												
Отжимание. 2) подбородок не поднялся выше грифа 8 10 15 9 11 16 10 12 17 10 12 17 перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
поднялся выше грифа 8 10 15 9 11 16 10 12 17 10 12 17 перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное		поднялся выше												
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное			8	10	15	9	11	16	10	12	17	10	12	17
фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное														
секунд исходного положения; 4) разновременное														
положения; 4) разновременное														
4) разновременное		-												
разновременное														
сгибание рук.		разновременное												

							1						
Поднимание	Ошибки, при												
туловища из	которых												
положения	выполнение не												
лёжа на спине	засчитывается:												
(количество	- отсутствие												
раз за 1 мин)	касания локтями												
	бедер (коленей);												
	- отсутствие												
	касания												
	лопатками мата;	31	34	43	33	36	44	32	35	43	32	35	43
	- размыкание												
	пальцев рук «из												
	замка»;												
	- смещение таза												
	(поднимание												
	таза)												
	- изменение												
	прямого угла												
	согнутых ног.												
Поднимание	Ошибки, при												
туловища из	которых												
положения	выполнение не												
лёжа на спине	засчитывается:												
(количество	- отсутствие												
раз за 30 сек)	касания локтями												
,	бедер (коленей);												
	- отсутствие												
	касания												
	лопатками мата;	15	17	21	16	18	22	16	17	21	16	17	21
	- размыкание												
	пальцев рук «из												
	замка»;												
	- смещение таза												
	(поднимание												
	таза)												
	- изменение												
	прямого угла												
	согнутых ног.												
Прыжки на	23111/111111111111111111111111111111111												
скакалке за 1		90	100	110	100	110	120	110	120	130	120	130	140
мин.			- 30		- 30							-20	- 10
.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		l					l	l .	l .	L	l .		

Наименование	Методические				Ноба	Деву ор посл	ушки 10.11 гг	посос		
<b>Норматива</b>	указания		1 курс	<u> </u>		ор посл 2 курс		Ласса	3 к	cypc
_		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,7	5,5	5,0	5,9	5,7	5,1	5,9	5,7	5,1
Бег на 60 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	10,5	10,1	9,3	10,9	10,5	9,6	10,9	10,5	9,6
Бег на 100 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег	17,6	17,2	16,0	17,8	17,4	16,4	17,8	17,4	16,4

	ı	I	I		1				1	
	по дистанции,									
	техника финиша,									
	общая техника бега									
Прыжок в длину с	Оценивается		•			• • •			• • • •	
разбега (см)	правильность	285	300	345	270	290	320	270	290	320
_	выполнения прыжка									
Прыжки в длину с	Оценивается техника									
места толчков	прыжка, фазы	160	170	185	170	180	195	170	180	195
двумя ногами (см)	отталкивания, полета									
	и приземления									
Метание мяча	Оценивается									
весом 150 г (м)	правильность									
	скрестного шага,									
	скоординированность	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	движений рук и ног,									
	финальное усилие									
	кистью, и траектория									
Ma	полета снаряда.									
Метание	Оценивается									
спортивного снаряда : весом 500	правильность скрестного шага,									
	<u> </u>									
Г (М)	скоординированность движений рук и ног,	13	16	20	14	17	21	14	17	21
	финальное усилие									
	кистью, и траектория полета снаряда.									
Челночный бег	Оценивается									
3х10 м	правильность									
	положения низкого									
	старта, техника	0.0	0.5		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
	стартовых шагов, бег	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2
	по дистанции,									
	техника финиша,									
	общая техника бега									
Подтягивание из	Засчитываются при									
виса лёжа на	отсутствии:									
низкой перекладине	1)подтягивание									
90 см (количество	рывками или с									
раз)	махами ног									
	(туловища);									
	2) подбородок не		1.0	10	10	10	10	10	10	1.0
	поднялся выше грифа	11	13	19	10	12	18	10	12	18
	перекладины;									
	3) отсутствие									
	фиксации на 0,5									
	секунд исходного									
	положения; 4) разновременное									
	сгибание рук.									
Сгибание и	Засчитываются при									
разгибание рук в	отсутствии:									
упоре лежа на полу	1) подтягивание									
(количество раз)	рывками или с									
Отжимание.	махами ног									
	(туловища);									
	2) подбородок не									
	поднялся выше грифа	9	11	16	10	12	17	10	12	17
	перекладины;									
	3) отсутствие									
	фиксации на 0,5									
	секунд исходного									
	положения;									
	4) разновременное									
	сгибание рук.									
Поднимание	Ошибки, при которых									
туловища из	выполнение не									
положения лёжа на	засчитывается:	33	36	44	32	35	43	32	35	43
спине (количество	- отсутствие касания									
раз за 1 мин)	локтями бедер									

	(коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.									
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	16	18	22	16	17	21	16	17	21
Прыжки на скакалке за 1 мин.		100	110	120	110	120	130	120	130	140

#### Критерии оценивания:

- 5 баллов выставляется если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;
- 4 выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- 3 балла выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но допущена одна ошибка грубая или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- 2 выставляется, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## Темы докладов

#### по дисциплине «Физическая культура»:

- 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
- 4. Основы здорового образа жизни.
- 5. Россия будущая столица Олимпиады.
- 6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
- 7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
- 8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
- 9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
- 10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
- 11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
- 13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
- 14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
- 15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
- 16. История развития спортивных игр.
- 17. Физические качества человека.
- 18. Спорт в физическом воспитании студентов.
- 19. Вредные привычки и борьба с ними.

#### Критерии оценивания:

Оценка 5 («отлично»): - наличие четкого плана доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и четкие ответы на поставленные вопросы.

Оценка 4 («хорошо»): - умение изложить сжато основные положения доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и ответы на поставленные вопросы с несущественными, но быстро исправленными докладчиком ошибками.

Оценка 3 («удовлетворительно»): - содержательное выступление, но докладчик затруднялся сжато изложить основные положения доклада; - демонстрация обучающимися недостаточно полных знаний по теме доклада, отсутствие аргументации; - не структурированное изложение материала доклада, при ответе на вопросы допускает ошибки.

Оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется в том случае, когда поднятая проблема раскрыта недостаточно полно, не всегда правильно выделяется главное, беден фактический материал, мало использовано дополнительной литературы. Доклад оформлен неправильно: имеются нарушения логики.

# 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций состоит из текущего контроля.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации и учитываются при оценивании знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### ОУД.09 Физическая культура

Методические указания для студентов по освоению дисциплины «Физическая культура» являются частью рабочей программы дисциплины (приложением к рабочей программе).

Рабочая программа дисциплины, утвержденная директором колледжа для изучения дисциплины, определяет цели и задачи дисциплины, формируемые в ходе ее изучения компетенции и их компоненты, содержание изучаемого материала, виды занятий и объем выделяемого учебного времени, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины.

Для самостоятельной учебной работы студента важное значение имеют разделы «Структура и содержание дисциплины (модуля)» и «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)». В первом указываются разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем (в академических часах), во втором — рекомендуемая литература и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

ФОС дисциплины предназначены для использования обучающимися и колледжем при оценивании результативности и качества учебного процесса, образовательных программ, степени их адекватности условиям будущей профессиональной деятельности (Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины).

#### 1. Описание последовательности действий студента

Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура» необходимо в первую очередь ознакомиться с содержанием РПД, где в разделе «Структура и содержание дисциплины (модуля)» приведено общее распределение часов аудиторных занятий и самостоятельной работы по темам дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины регулярные проверки знаний, двигательных умений и навыков, предусматривать для неё достаточно времени и места в своей учебной работе.

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на занятиях физической культуры;
  - уровень развития основных физических качеств.

### 2. Самостоятельная работа студента

В соответствии с Федеральным стандартом самостоятельная работа студента играет ведущую роль в формировании специалиста.

Самостоятельная работа студента – самостоятельная учебная деятельность студента, организуемая колледжем и осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студента по учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется:

- самостоятельно вне расписания учебных занятий;
- с использованием современных образовательных технологий;
- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие несовершенных физических качеств;
- подготовку к выполнению зачётных нормативов.
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

#### 3. Рекомендации по работе с литературой и источниками

Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, содержащей список основной и

дополнительной литературы, а также знакомства с учебно-методическими разработками.

В случае возникновения затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным.

Работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.