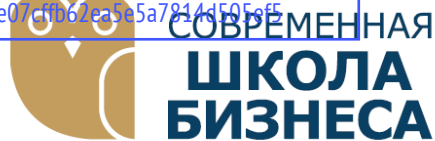


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 11.06.2025 12:51:50
Уникальный программный ключ:
f420766fb84d98e07c9fb62ea5e5a79814d505e55



**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**356800, г. Буденновск, 8 мкр-он,
д.17А,
1 мкр-он д.17
+7(86559) 2-36-91
+7(86559) 2-37-96
bf.college@mail.ru/www.bf.ecmsb.ru**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ ЧПОУ Колледж
«Современная школа бизнеса»

О.Г. Позоян
«27» _____ мая _____ 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

СГ 04. Физическая культура

*Социально-гуманитарного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»*

Квалификация: воспитатель детей дошкольного возраста

Форма обучения: очная

Фонд оценочных средств составлен с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.08.2022 № 743.

Фонд оценочных средств предназначен для преподавания дисциплины профессионального учебного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

Организация-разработчик: Буденновский филиал Частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен на заседании цикловой методической комиссии психолого-педагогических дисциплин

Протокол No 10 от 26 мая 2025 года

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
3.	Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	15

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *дифф.зачета* по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

КОС разработаны в соответствии с:
основной профессиональной образовательной программой по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и программы УД СГ.04 Физическая культура.

2.Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств.

2.1. Область применения контрольно-измерительных материалов.

В соответствии с рабочей программой по дисциплине СГ.04 Физическая культура контрольно-измерительные материалы применяются для проверки знаний, умений и навыков у студентов специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.

1. 2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
	Общие
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
	Общие
	решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	В области ценности научного познания: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
	Общие
	информации, информационной безопасности личности
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	В области духовно-нравственного воспитания: - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль: использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
	Общие
	конфликты
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	В области эстетического воспитания: - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
	Общие
	- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	- осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; В части гражданского воспитания: - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
	Общие
	технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	В области экологического воспитания: - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	- наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В области ценности научного познания: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
	Общие
	людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; -осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни.		Зачет.
Тема 1.1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Организм человека как единое целое. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме происходящими под воздействием двигательной активности. Роль физической культуры в обеспечении умственной и физической деятельности человека, его устойчивости к различным условиям внешней среды.	Устный опрос. Работа по карточкам. Выполнение презентаций.	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы, его	Устный опрос. Работа по карточкам.	

определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Выполнение презентаций.	
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Физическая подготовка как часть спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Основы спортивного самосовершенствования.	Устный опрос. Работа по карточкам. Выполнение презентаций.	
Раздел 2. Профессионально -прикладная физическая подготовка		
Тема 2.1. Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях. Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок.	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой.	Зачет.
Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты.	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол). Техника владения мячом. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Элементы тактики игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой.	Зачет.
Тема 2.4. Лыжная подготовка Техника поворотов на лыжах Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.
Тема 2.5.	Выполнение	

Плавание. Разучивание техники различных способов плавания. Плывание различными способами без учета времени.	практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.
Тема 2.6. Туризм. Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. Преодоление естественных препятствий	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.
		зачет.

3. Контрольно - оценочные средства

3.1 Задания для проведения текущего контроля. (содержание всех заданий для текущего контроля по разделам программы).

Комплект контрольно-измерительных материалов содержит в себе следующие тестовые задания: входной, промежуточный и итоговый контроль.

Раздел программы – легкая атлетика.

практическое занятие №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Правила соревнований.

Задание 1

- Что активизирует в организме ходьба и бег?
- Виды бега
- Виды прыжков
- Метания и их разновидности
- Многоборье - почему так называется?
- Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях
- Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой

Задание 2

Специальные упражнения легкоатлета:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

практическое занятие №2

Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды коротких дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции
- Правила соревнований в беге на короткие дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке

практическое занятие №3

Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды средних дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на средние дистанции
- Правила соревнований в беге на средние дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета

- Специальные упражнения легкоатлета:
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

практическое занятие №4

Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды длинных дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции
- Правила соревнований в беге на длинные дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

практическое занятие №5

Техника бега по пересеченной местности. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Что такое кросс
- Какое физическое качество развивает кросс
- Правила соревнований в кроссе
- Общая физическая подготовка легкоатлет
- Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

практическое занятие №6

Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Что такое кросс
- Какое физическое качество развивает кросс
- Правила соревнований в кроссе

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

практическое занятие №7

Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив в кроссе: девушки- 2км, юноши -

**3км.
Задание 1**

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке
- Закрепить специальные легкоатлетические упражнения, технику высокого старта, технику финиширования
- Выполнить норматив в кроссе: юноши – 3км, девушки-2км. Тактика лидирования и преследования
-

	5	4	3
девушки	11.00	13.00	б/вр
юноши	12.30	14.00	б/вр

Раздел программы – гимнастика.

практическое занятие №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
- Упражнения на брусьях раскачивание, упор на локтях, сесть ноги врозь, кувырок, соскок махом вперед.
- Подъем переворот на перекладине, удержание ног в уголке, подтягивание.
- Упражнение на дисках «Здоровье» Отжимание в упоре лежа от скамейки.
- Упражнение с обручем.

практическое занятие №2

Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.

Задание 1

- Строевые приемы на месте и в движении
- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Прыжки на скакалке
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
- Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.

практическое занятие №3

Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Совершенствование подтягивания на высокой перекладине, подъема переворотом
- Совершенствование сгибания рук, подъема туловища
- Выполнение комплекса УГГ индивидуально и с группой

практическое занятие №4

Комплекс УГГ на 32 счета.

Выполнить норматив: юноши - подтягивание; девушки - сгибание рук.

Задание 1

- Значение утренней гимнастики в жизни студента
- Виды гимнастики
- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Составить комплекс УГГ на 32 счета
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.

	5	4	3
девушки	16	14	12
юноши	13	11	8

Раздел программы - спортивные игры.

Волейбол.

практическое занятие №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях волейболом.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу
- Поддачи мяча: прямая, боковая
- Передвижение приставными шагами влево, вправо в средней стойке
- Правила соревнований игры в волейбол
- практическое занятие №2

Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Поддачи мяча.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Передача мяча в движении
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Поддача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол

практическое занятие №3

Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Поддача мяча в заданную зону
- Нападающий удар из 4 зоны
- Нападающий удар из 2 зоны
- Блокирование
- Правила соревнований игры в волейбол

практическое занятие №4

Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Поддача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол
- Судейская жестикуляция(аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача,

замена)

практическое занятие №5
Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства.
Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- подача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол
- Судейская жестикуляция(аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача, замена)

практическое занятие №6
Технико-тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.
Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- подача мяча в заданную зону
- Нападающий удар из 4 зоны
- Нападающий удар из 2 зоны
- Блокирование
- Правила соревнований игры в волейбол.

Баскетбол.

практическое занятие №1
История возникновения и развития баскетбола.
Меры безопасности при занятиях баскетболом
Задание 1

- История возникновения и развития баскетбола
- Правила соревнований в баскетболе
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди

практическое занятие №3
Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра
Задание 1

- Правила соревнований в баскетболе
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

практическое занятие №2
Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу
Задание 1

- Правила соревнований в баскетболе
- Судейская жестикуляция(аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди

- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

практическое занятие №4

Двусторонняя игра с судейством. Судейская жестикуляция. Оценка судейства.

Задание 1

- Правила соревнований в баскетболе
- Судейская жестикуляция(аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол
- Судейская практика.

Раздел программы - лыжная подготовка.

практическое занятие №1

История возникновения и развития лыж.

Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой

Задание 1

- История возникновения и развития лыжного спорта
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Какое физическое качество развивает лыжный спорт
- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Виды лыжного спорта

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Правила соревнований в лыжных гонках

практическое занятие №2

Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах.

Задание 1

- Первоначальное применение лыж
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Виды лыжного спорта

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Правила соревнований в лыжных гонках

практическое занятие №3

Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные хода

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами

- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Передвижение попеременным двухшажным ходом

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках.

практическое занятие №4

Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные хода

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

практическое занятие №5

Способы подъемов в гору: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Подъем в гору «елочкой», лесенкой, полуелочкой
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

практическое занятие №6

Способы спусков с гор: низкая, средняя, высокая стойка

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Спуски со склонов разной высоты в разных стойках с включением торможений, поворотов (плуг, упор)
- Виды лыжного спорта
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты в движении
- Правила соревнований в лыжных гонках

практическое занятие №7

Техника коньковых ходов: Одновременные, попеременные.

Задание 1 Меры безопасности при занятиях лыжами

- Правила соревнований в лыжных гонках
- Виды лыжного спорта
- Коньковый ход: одновременный, попеременный
- Передвижение коньковым ходом по учебной лыжне

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных коньковых ходов
- Имитация одновременных коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

практическое занятие №10

Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши-5км, девушки-3км

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Виды лыжного спорта
- Совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным, одновременным лыжным ходом
- Выполнить норматив лыжных гонках юноши – 5км, девушки-3км.

	5	4	3
девушки	19.00	21.00	б/вр
юноши	25.50	27.20	б/вр

практическое занятие №8

Совершенствование техники попеременных лыжных ходов

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Передвижение попеременным двухшажным ходом

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

практическое занятие №9

Совершенствование техники одновременных лыжных ходов

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90°, на 180°
- Правила соревнований в лыжных гонках

Раздел программы - плавание.

практическое занятие №1

Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Способы спортивного плавания
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания
- Брасс, Баттерфляй. Техника плавания

практическое занятие №2

Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания

практическое занятие №3

Выполнение зачетных нормативов в плавании вольным стилем: юноши-50м., девушки-50м

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания
- Выполнить норматив в плавании вольным стилем юноши-50м, девушки-50м

	5	4	3
девушки	1.00мин.	1.20мин.	б/вр
юноши	0.45с	0.52с	б/вр

Раздел программы –туризм.

практическое занятие №1

Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе

Задание 1

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи
- Туристическая эстафета

практическое занятие №2

Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи Задание 1

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи
- Туристическая эстафета

практическое занятие №3

Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков Задание 1

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи
- Туристическая эстафета

2. Контрольные задания для дифференцированного зачета

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

	перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	12	9–10	4	18	13–15	6
--	---	----	----	------	---	----	-------	---

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр

Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.