

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский промышленно-технологический техникум»
(ГБПОУ «НПТТ»)

**Комплект контрольно-оценочных
средств учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальностям:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Нижегород
2021 год

Комплект оценочных средств разработан на основе:

1. Приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137)

2. Профессиональный стандарт «Бухгалтер» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от от 21.02.2019 N 103н "Об утверждении профессионального стандарта "Бухгалтер" (Зарегистрировано в Министерством юстиции Российской Федерации 25.03.2019 №54154)

Организация –разработчик ГБПОУ

«Нижегородский промышленно-технологический техникум

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по учебной

Дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура».

1.1. Область применения фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальностям и предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) и оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»

Общие компетенции ОК

Код	Содержание
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты:

Код	Характеристика
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 13	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

Программа дисциплины ориентирована на достижение следующих **целей:**

- 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;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических

умений 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 ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

При изучении физической культуры перечисленные выше цели дополняются решением **задач**, направленных на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **основной медицинской группы** должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **специальной медицинской группы** должен **уметь**:

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
 - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);
 - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
 - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
 - уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
 - уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.

2. Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

2.1. Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

2.2. Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

2.3. Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности. Оценке «4» - средний уровень. Оценке «3» - низкий уровень.

2.4. Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Вариант 1.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость;

- б) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация;
в) выносливость, скорость, сила, ловкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика;
в) альпинизм;
г) велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
г) современное пятиборье.
10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо;
б) баскетбол;
в) бокс;
г) тяжелая атлетика.
11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;
г) бадминтон.
12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;
г) лыжный спорт.
13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на .
а) развитие физических качеств;

- б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
15. Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...
- а) базовой физической подготовленностью;
 - б) профессионально прикладной физической подготовке.
 - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 - г) всего вышеперечисленного.
18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) образования;
 - б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.
21. Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС.
22. Основными показателями физического развития человека являются:
- а) антропометрические характеристики человека;
 - б) результаты прыжка в длину с места;
 - в) результаты в челночном беге;
 - г) уровень развития общей выносливости.
23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
 - б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
 - в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

- 1. Упражнения на точность и координацию движений;
- 2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
- 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
- 4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
- 5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
- 6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
- 7. Дыхательные упражнения.

4. Комплект контрольных упражнения и тестов для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Таблица 10

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 11

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично

70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Проверяемые умения

Тема: 2.1.Лёгкая атлетика.

2.2.Кроссовая подготовка.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оцен ка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносли- вость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	

Скоростносиловые	Метание мяча (вес 150г)		5	45	28	48	30	50	32
			4	40	23	46	28	48	30
			3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00	
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00	
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20	
	Бег 2000 м (девушки)								

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.

2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Перечень рекомендуемых источников

Основные источники

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
7. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>