

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комарова Светлана Юриевна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 10.07.2025 08:56:54  
Уникальный программный ключ:  
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет  
имени П.А. Столыпина»

Университетский колледж агробизнеса

ООП по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного  
происхождения

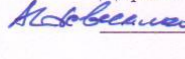
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ООП

 О.Д. Литвинова  
26 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Шевченко  
26 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ООД.06 Физическая культура

|                                     |                                                                                       |                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Выпускающее отделение               | Инженерное отделение                                                                  |                 |
| Разработчики РПУД:                  |   | С.В. Афанасьева |
| Внутренние эксперты:                |                                                                                       |                 |
| Заведующая методическим отделом УМУ |   | Г.А. Горелкина  |
| Директор НСХБ                       |  | И.М. Демчукова  |
| Омск 2024                           |                                                                                       |                 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                            |                    |
|------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 3                  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                 | 16                 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....                      | 30                 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | <a href="#">32</a> |
| ПРИЛОЖЕНИЕ                                                 |                    |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина **ООД.06 Физическая культура** является обязательной частью общеобразовательных дисциплин ООП в соответствии с ФГОС СПО по **19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины ООД.06 Физическая культура - формирование физической культуры личности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Содержание программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК 4, ОК 8.

| Общие компетенции                                                                                       | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <b>В части трудового воспитания:</b><br>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.<br><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b><br><b>а) базовые логические действия:</b><br>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>-развивать креативное мышление при решении | -уметь использовать разнообразные формы и виды деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;<br>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>жизненных проблем</p> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>ОК04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                          | <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>ОК08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально- прикладной сфере;</p> <p>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                        | Объем в часах |                    |
|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
|                                                           | Очная форма   | Очно-заочная форма |
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 72            | 72                 |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             |               |                    |
| в т. ч.:                                                  |               |                    |
| теоретическое обучение                                    | -             |                    |
| практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )        | 72            | 34                 |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | -             | 38                 |
| <b>Промежуточная аттестация - зачёт</b>                   | <b>зачёт</b>  |                    |
|                                                           |               |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                          | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                                                     | 4                       |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12</b>                                                             |                         |
| <b>Тема 1.1</b>                  | <b>1-4.Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>                                                                                                                                                                                             | <b>8</b>                                                              | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08  |
|                                  | <b>1. Практическое занятие 1.</b><br>Обучение техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. Осуществление контроля за состоянием здоровья.     | 2                                                                     |                         |
|                                  | <b>2. Практическое занятие 2.</b><br>Обучение техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение техники безопасности.              | 2                                                                     |                         |
|                                  | <b>3. Практическое занятие 3.</b><br>Обучение техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 500 м, 800 м. Соблюдение техники безопасности.                                            | 2                                                                     |                         |
|                                  | <b>4. Практическое занятие 4.</b><br>Обучение техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности. | 2                                                                     |                         |
| <b>Тема 1.2</b>                  | <b>5-6.Прыжок в длину с места</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>                                                              | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08  |
|                                  | <b>5. Практическое занятие 5.</b><br>Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Соблюдение техники безопасности.                                                                                               | 2                                                                     |                         |
|                                  | <b>6. Практическое занятие 6.</b><br>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Современные методики дыхательной гимнастики. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.                                 | 2                                                                     |                         |
| <b>Раздел 2. Плавание</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>16</b>                                                             |                         |
| <b>Тема 2.1</b>                  | <b>7-8.Спортивное плавание способом кроль на спине</b>                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>                                                              | ОК 01<br>ОК 04          |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|
|                 | <b>7. Практическое занятие 7.</b><br>Обучение техники плавания способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.                                      | 2        | OK08                   |
|                 | <b>8. Практическое занятие 8.</b><br>Обучение техники согласования работы рук и ног способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.   | 2        |                        |
| <b>Тема 2.2</b> | <b>9-10. Спортивное плавание способом кроль на груди</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b> |                        |
|                 | <b>9. Практическое занятие 9.</b><br>Обучение техники плавания способом кроль на груди. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.                                                          | 2        |                        |
|                 | <b>10. Практическое занятие 10.</b><br>Обучение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2        | OK 01<br>OK 04<br>OK08 |
| <b>Тема 2.3</b> | <b>11-12. Спортивное плавание способом брасс</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b> |                        |
|                 | <b>11. Практическое занятие 11.</b><br>Обучение техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.                                                                 | 2        | OK 01<br>OK 04<br>OK08 |
|                 | <b>12. Практическое занятие 12.</b><br>Обучение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.          | 2        |                        |
| <b>Тема 2.4</b> | <b>13-14. Старты и повороты на воде</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>4</b> |                        |
|                 | <b>13. Практическое занятие 13.</b><br>Обучение техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде. Соблюдение техники безопасности на воде.                                                                                  | 2        | OK 01<br>OK 04<br>OK08 |
|                 | <b>14. Практическое занятие 14.</b><br>Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения                                                                                                                                                 | 2        |                        |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                        |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                             | для совершенствования техники плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                                                                                                                                                           |           |                        |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b> |                        |
| <b>Тема 3.1</b>             | <b>15-16.Строевые упражнения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
|                             | <b>15. Практическое занятие 15.</b><br>Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Техника безопасности при перестроениях.          | 2         |                        |
|                             | <b>16. Практическое занятие 16.</b><br>Обучение перестроению на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                       | 2         |                        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                        |
| <b>Тема 3.2</b>             | <b>17-20.Комплексы гимнастических упражнений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
|                             | <b>17. Практическое занятие 17.</b><br>Обучение выполнению комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Обучение методике составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                          | 2         |                        |
|                             | <b>18. Практическое занятие 18.</b><br>Обучение выполнению комплексов упражнений с предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Обучение проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | 2         |                        |
|                             | <b>19. Практическое занятие 19.</b><br>Обучение прикладным упражнениям. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Оздоровительные системы физического воспитания.                                                                           | 2         |                        |
|                             | <b>20. Практическое занятие 20.</b><br>Сдача контрольных нормативов: подъём туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники                                                                                                                | 2         |                        |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                  | безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                        |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>22</b> |                        |
| <b>Тема 4.1</b>                  | <b>21-25.Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
|                                  | <b>21. Практическое занятие 21.</b><br>Обучение техники перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков. Прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.     | 2         |                        |
|                                  | <b>22. Практическое занятие 22.</b><br>Обучение техники передачи и приема мяча на месте. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнение техники игровых элементов на оценку.            | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
|                                  | <b>23. Практическое занятие 23.</b><br>Обучение техники передачи и приема мяча в движении. Учебная игра. Верхняя и нижняя передачи мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства при приеме и передачи мяча.                                             | 2         |                        |
|                                  | <b>24. Практическое занятие 24.</b><br>Обучение техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности.              | 2         |                        |
|                                  | <b>25. Практическое занятие 25.</b><br>Обучение игровым приемам. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра. Игровые ситуации. Игра на малой площади. Выполнение техники игровых элементов на оценку. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2         |                        |
| <b>Тема 4.2</b>                  | <b>26-31.Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
|                                  | <b>26. Практическое занятие 26.</b><br>Обучение техники передвижения с мячом и без него. Стойки, прыжки, остановка, повороты, бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед (без мяча, с мячом). Соблюдение техники безопасности.   | 2         |                        |
|                                  | <b>27. Практическое занятие 27.</b><br>Обучение техники владения мячом на месте. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых                                   | 2         |                        |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|          | элементов на оценку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
|          | <b>28. Практическое занятие 28.</b><br>Обучение техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.                                                                                        | 2         |                        |
|          | <b>29. Практическое занятие 29.</b><br>Обучение техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку.                                                                                                                     | 2         |                        |
|          | <b>30. Практическое занятие 30.</b><br>Обучение техники бросков в движении: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Двухсторонняя игра. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. Соблюдение техники безопасности.                                             | 2         |                        |
|          | <b>31. Практическое занятие 31.</b><br>Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по баскетболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                | 2         |                        |
| Тема 4.3 | <b>32-36.Общая физическая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
|          | <b>32. Практическое занятие 32.</b><br>Развитие быстроты. Бег со старта из различных положений, беговые упражнения с переменной темпа и усилий. Соблюдение техники безопасности. Однократные и многократные прыжки в длину с места и с разбега Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                   | 2         |                        |
|          | <b>33. Практическое занятие 33.</b><br>Развитие гибкости. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик», «складка», шпагаты, полушпагаты). Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры. Знание форм и содержания физических упражнений. | 2         |                        |
|          | <b>34. Практическое занятие 34.</b><br>Комплексы физических упражнений с использованием гимнастических и хореографических упражнений у шведской стенки. Упражнения с                                                                                                                                                            | 2         |                        |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|               | гимнастической палкой и скакалкой. Подвижные игры. Современные методики дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                            |           |                        |
|               | <b>35. Практическое занятие 35.</b><br>Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег с относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка по «станциям». Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2         |                        |
|               | <b>36. Практическое занятие 36.</b><br>Развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды). Специальные упражнения с отягощением. Упражнения с использованием тренажерных устройств. | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК08 |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>72</b> |                        |

## 2.2.2 Тематический план и содержание дисциплины по очно-заочной форме обучения:

| Наименование разделов и тем                                              | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                   | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                     | 4                       |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12/6</b>                                                           |                         |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции и</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>                                                              | ОК 1<br>ОК 4<br>ОК 8    |
|                                                                          | <b>1. Практическое занятие 1.</b> Обучение техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2                                                                     |                         |
|                                                                          | <b>2. Практическое занятие 2.</b> Обучение техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение техники безопасности.          | 2                                                                     |                         |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 500 м, 800 м. Соблюдение техники безопасности.                                           | 2                                                                     |                         |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег                                                                                                                               | 2                                                                     |                         |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                 | по дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности.                                                                                                                          |              |                      |
| <b>Тема 1.2<br/>Прыжок<br/>в длину с<br/>места</b>                              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>     | ОК 4<br>ОК 8         |
|                                                                                 | <b>3. Практическое занятие 3.</b> Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Соблюдение техники безопасности.                                                                                                      | 2            |                      |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Современные методики дыхательной гимнастики. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.                                           | 2            |                      |
| <b>Раздел 2. Плавание</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20/10</b> |                      |
| <b>Тема 2.1<br/>Спортивное<br/>плавание<br/>способом<br/>кроль на<br/>спине</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>     | ОК 1<br>ОК 4<br>ОК 8 |
|                                                                                 | <b>4. Практическое занятие 4.</b> Обучение техники плавания способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.                                 | 2            |                      |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники согласования работы рук и ног способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2            |                      |
| <b>Тема 2.2<br/>Спортивное<br/>плавание<br/>способом<br/>кроль на<br/>груди</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>     | ОК 4<br>ОК 8         |
|                                                                                 | <b>5. Практическое занятие 5.</b> Обучение техники плавания способом кроль на груди. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.                                                     | 2            |                      |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2            |                      |
| <b>Тема 2.3<br/>Спортивное<br/>плавание<br/>способом<br/>брасс</b>              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>     | ОК 4<br>ОК 8         |
|                                                                                 | <b>6. Практическое занятие 6.</b> Обучение техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.                                                              | 2            |                      |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание.                                                                                                                                      | 2            |                      |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|
|                                                                   | Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                                                                                                        |             |                      |
| <b>Тема 2.4</b><br><b>Спортивное плавание способом баттерфляй</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>    | ОК 4<br>ОК 8         |
|                                                                   | <b>7. Практическое занятие 7.</b> Обучение техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.                                                                                                                    | 2           |                      |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники согласования работы ног и рук способом баттерфляй. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                | 2           |                      |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Старты и повороты на воде</b>               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>    | ОК 4<br>ОК 8         |
|                                                                   | <b>8. Практическое занятие 8.</b> Обучение техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде. Соблюдение техники безопасности на воде.                                                                                                                                          | 2           |                      |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b> Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                                     | 2           |                      |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>14/6</b> |                      |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Строевые упражнения</b>                     | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>    | ОК 1<br>ОК 4<br>ОК 8 |
|                                                                   | <b>9. Практическое занятие 9.</b> Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Техника безопасности при перестроениях. | 2           |                      |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение перестроению на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                 | 2           |                      |
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Комплексы гимнастических упражнений</b>     | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b>   | ОК 4<br>ОК 8         |
|                                                                   | <b>10. Практическое занятие 10.</b> Обучение выполнению комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Обучение методике составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.                                                                                               | 2           |                      |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение выполнению комплексов упражнений с                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                      |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                      |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                  | предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Обучение проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.                       |              |                      |
|                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение прикладным упражнениям. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Оздоровительные системы физического воспитания.                      | 2            |                      |
|                                  | <b>11. Практическое занятие 11.</b> Подготовка к проведению контрольных испытаний. ОФП. Круговая тренировка по станциям. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.                                                                    | 2            |                      |
|                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> Сдача контрольных нормативов: подъем туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники безопасности.                                             | 2            |                      |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>32/12</b> |                      |
| <b>Тема 4.1 Волейбол</b>         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b>    |                      |
|                                  | <b>12. Практическое занятие 12.</b> Обучение техники перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков. Прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2            |                      |
|                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники передачи и приема мяча на месте. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнение техники игровых элементов на оценку.             | 2            | ОК 1<br>ОК 4<br>ОК 8 |
|                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники передачи и приема мяча в движении. Учебная игра. Верхняя и нижняя передачи мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства при приеме и передачи мяча.                                              | 2            |                      |
|                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила                                                                         | 2            |                      |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |              |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                    | и судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                   |           |              |
|                                    | <b>13. Практическое занятие 13.</b> Обучение игровым приемам. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра. Игровые ситуации. Игра на малой площадке. Выполнение техники игровых элементов на оценку. Осуществление контроля за состоянием здоровья.    | 2         |              |
| <b>Тема 4.2<br/>Баскетбол</b>      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> |              |
|                                    | <b>14. Практическое занятие 14.</b> Обучение техники передвижения с мячом и без него. Стойки, прыжки, остановка, повороты, бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед (без мяча, с мячом). Соблюдение техники безопасности.       | 2         |              |
|                                    | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники владения мячом на месте. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.                       | 2         |              |
|                                    | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.                                            | 2         |              |
|                                    | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку.                                                                         | 2         |              |
|                                    | <b>Самостоятельная работа:</b> Обучение техники бросков в движении: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Двухсторонняя игра. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. Соблюдение техники безопасности. | 2         |              |
|                                    | <b>15. Практическое занятие 15.</b> Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по баскетболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                               | 2         |              |
| <b>Тема 4.3<br/>Общая физическ</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b> | ОК 1         |
|                                    | <b>16. Практическое занятие 16.</b> Развитие быстроты. Бег со старта из различных                                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 4<br>ОК 8 |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>ая<br/>подготовк<br/>а</b> | положений, беговые упражнения с переменной темпа и усилий. Соблюдение техники безопасности. Однократные и многократные прыжки в длину с места и с разбега Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                                |           |  |
|                               | <b>Самостоятельная работа:</b> Развитие гибкости. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик», «складка», шпагаты, полушпагаты). Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры. Знание форм и содержания физических упражнений. | 2         |  |
|                               | <b>Самостоятельная работа:</b> Комплексы физических упражнений с использованием гимнастических и хореографических упражнений у шведской стенки. Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Подвижные игры. Современные методики дыхательной гимнастики.                                                            | 2         |  |
|                               | <b>Самостоятельная работа:</b> Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег с относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка по «станциям». Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                      | 2         |  |
|                               | <b>17. Практическое занятие 17.</b> Развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды). Специальные упражнения с отягощением. Упражнения с использованием тренажерных устройств.                                                                 | 2         |  |
| <b>Всего:</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>72</b> |  |

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

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности **19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, зал единоборств);
- открытые спортивные площадки.

Все помещения для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём. Все объекты отвечают действующим санитарным и противопожарным нормативам. Спортивные залы, оснащены оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса. Оборудование тренажерного зала для выполнения силовых упражнений: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, обручи гимнастические коврики, гимнастические палки, маты, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, канат, мячи набивные, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса. Оборудование для плавательного бассейна: доски, пояса, мячи. Для проведения учебно-методических занятий используются технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, комплект мультимедийного оборудования.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

Печатных изданий нет.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> . – Режим доступа: по подписке.

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 1996. – . –Выходит 6 раз в год. – ISSN 1817-4779. – Текст : электронный. – URL: <https://eivis.ru/browse/publication/72009>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> . – Режим доступа: по подписке.

3. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва : Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html> . - Режим доступа : по подписке.

4. Современные профессиональные базы данных (ИОС ОмГАУ-Moodle).
5. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».
7. Электронно-библиотечная система «Znanium.com».
8. Электронно-библиотечная система «Консультант студента».
9. Универсальная База Данных ИВИС: <https://eivis.ru/>

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Общие</b></p> <p>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <p>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике</p> <p>В области ценности научного познания:</p> <p>-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>-совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми</p> | <p><b>Зачтено:</b></p> <p>обучающийся без ошибок самостоятельно выполняет задания, если допускает неточности, то самостоятельно их обнаруживает и исправляет;</p> <p><b>Не зачтено:</b></p> <p>обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки</p> | <p>- Самоконтроль.</p> <p>– Наблюдение.</p> <p>– Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.</p> <p>– Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> <p>– Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные).</p> <p>Фронтальная беседа</p> <p>- Зачет.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>и познания мира;</p> <p>-осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>в) работа с информацией:</p> <p>-владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>-создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>-оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>-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;</p> <p>-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности</p> |  |  |
| <p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> <p>- сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>-способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>-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;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и</p>                                      |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>культурный уровень;</p> <p>б) самоконтроль:</p> <p>использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>-уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</p> <p>внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| <p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p> |  |  |
| <p>В области эстетического воспитания:</p> <p>-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>-способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>-убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p>-готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>а) общение:</p> <p>-осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>-распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>-развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| <p>-осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</p> <p>-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;</p> <p>В части гражданского воспитания:</p> <p>-осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>-принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>-готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>-умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>-готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>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;</p> <p>-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>-идейная убежденность, готовность к служению и</p> |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>защите Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <p>-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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>-не принимать действия, приносящие вред окружающей среде;</p> <p>-уметь прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>-расширить опыт деятельности экологической направленности;</p> <p>-разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p> <p>-осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Дисциплинарные</b></p> <p>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- Владение 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).</p> <p>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> | <p>-Способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;</p> <p>-Умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления;</p> <p>- Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта</p> | <p>Наблюдение.</p> <p>-Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.</p> <p>-Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> <p>-Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные).</p> <p>-Фронтальная беседа.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>- Владение 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).</p> | <p>характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;<br/>- Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <p>- Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>                                                                                                                               | <p>- Умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;<br/>- Способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;<br/>- Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.</p> <p>— Соблюдение</p> |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>здорового и<br/>безопасного образа<br/>жизни;</p> <p>-</p> <p>Сформированность<br/>психологической<br/>устойчивости в<br/>ситуативно<br/>сложных или<br/>стремительно<br/>меняющихся<br/>ситуациях;</p> <p>– Внутренней<br/>позиции<br/>обучающегося,<br/>которая находит<br/>отражение<br/>проявление в<br/>уважение к людям<br/>труда, осознающий<br/>ценность<br/>собственного<br/>труда;</p> <p>-</p> <p>Сформированность<br/>к формированию в<br/>сетевой среде<br/>лично и<br/>профессионального<br/>конструктивного<br/>«цифрового следа».</p> <p>– Сформирова<br/>нность<br/>толерантного<br/>сознания и<br/>поведения в<br/>поликультурном<br/>мире.</p> <p>– Сформирова<br/>нность<br/>самооценки,<br/>включая осознание<br/>своих<br/>возможностей в<br/>обучении,<br/>способности<br/>адекватно судить о<br/>причинах своего<br/>успеха/неуспеха в<br/>учении; умение<br/>видеть свои<br/>достоинства и<br/>недостатки,<br/>уважать себя и<br/>верить в успех;<br/>Сформированности</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                      |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет  
имени П.А. Столыпина»**

**Университетский колледж агробизнеса**

**19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
ООД.06 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины  
подразделение

Инженерное отделение

Разработчик:

Преподаватель

С.В.Афанасьева

**Омск  
2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                               | 3  |
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ                                                                                            |    |
| 2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ                                                                              | 4  |
| 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ<br>ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ | 14 |
| 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ                                                           | 19 |
| 5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                                                          | 28 |

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины **ООД.06 Физическая культура**
2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения** **ООД.06 Физическая культура**
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

## II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                        | Показатели оценки образовательных<br>результатов                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |
| Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды;                                                                                                                                               | Обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды;                                                                                    |
| Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;                                                                                                     | Обучающийся умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| <b>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b> |                                                                                                                                                  |
| Уо 08.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                            | Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |
| Уо 08.02 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                                                                                       | Обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |
| Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                                                                                | Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |
| Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                               | Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                 |
| Зо 08.02 Основы здорового образа жизни;                                                                                                                                                            | Обучающийся знает основы здорового образа жизни.                                                                                                 |
| Зо 08.03 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);                                                                                    | Обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей профессии;                                   |

### III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ

| Содержание курса                                  | Форма контроля                                     | Знания                                       | Умения                                       |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль</b>                           |                                                    |                                              |                                              |
| <b>Раздел 1. Практический раздел</b>              |                                                    |                                              |                                              |
| <b>Тема 1.1 Легкая атлетика, ОФП</b>              | Сдача контрольных нормативов                       | Зо 08.01<br>Зо 08.02                         | Уо 08.01<br>Уо 08.02                         |
| <b>Тема 1.2 Плавание, ОФП</b>                     | Сдача контрольных нормативов                       | Зо 08.03<br>Зо 08.02                         | Уо 08.03<br>Уо 08.02                         |
| <b>Тема 1.3 Спортивные игры(волейбол), ОФП</b>    | Сдача контрольных нормативов, игровая деятельность | Зо 04.01<br>Зо 08.03                         | Уо 04.01<br>Уо 08.03                         |
| <b>Раздел 2. Практический раздел</b>              |                                                    |                                              |                                              |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика, ОФП</b>             | Сдача контрольных нормативов                       | Зо 08.01<br>Зо 08.02                         | Уо 08.01<br>Уо 08.02                         |
| <b>Тема 2.2. Спортивные игры (бадминтон), ОФП</b> | Сдача контрольных нормативов, Учебная игра         | Зо 04.01<br>Зо 08.01                         | Уо 04.01<br>Уо 08.01                         |
| <b>Тема 2.3. Плавание</b>                         | Сдача контрольных нормативов                       | Зо 08.03<br>Зо 08.02                         | Уо 08.03<br>Уо 08.02                         |
| <b>Тема 2.4 Гимнастика, ОФП</b>                   | Сдача контрольных нормативов                       | Зо 08.03<br>Уо 08.02                         | Уо 08.03<br>Уо 08.02                         |
| <b>Раздел 3. Практический раздел</b>              |                                                    |                                              |                                              |
| <b>Тема 3.1 Гимнастика, ОФП</b>                   | Сдача контрольных нормативов                       | Зо 08.03<br>Уо 08.02                         | Уо 08.03<br>Уо 08.02                         |
| <b>Тема 3.2 Спортивные игры (бадминтон), ОФП</b>  | Сдача контрольных нормативов                       | Зо 04.01<br>Уо 08.01                         | Уо 04.01<br>Уо 08.01                         |
| <b>Подвижные игры, ОФП</b>                        | Игровая деятельность                               | Зо 04.01<br>Уо 08.01                         | Уо 04.01<br>Уо 08.01                         |
| <b>Промежуточный контроль</b>                     |                                                    |                                              |                                              |
| <b>Зачет/дифференцированный зачет</b>             | Сдача контрольных нормативов;<br>тестирование      | Зо 04.01<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02<br>Зо 08.03 | Уо 04.01<br>Уо 08.01<br>Уо 08.02<br>Уо 08.03 |

## **IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ**

### **4.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.**

#### **Контрольные нормативы**

##### **Девушки:**

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3\*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)

##### **Юноши:**

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3х10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
- 2 Основы физического воспитания студентов со специальной медицинской группой.
- 3 Влияние физической тренировки на функциональные системы организма
- 4 Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья студента
- 5 Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности"
- 6 Ценностные ориентации в отношении студентов к физической культуре.
- 7 Основные компоненты физической культуры.
- 8 Физическая культура в структуре профессионального образования.
- 9 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
- 10 Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
- 11 Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
- 12 Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.
- 13 Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, представлены отдельным документом.

#### **4.2. Оценочные средства, применяемые для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины**

##### **Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:**

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

##### **Обязательные тесты определения физической подготовленности.**

##### **-Тест на общую выносливость: Бег 500м (мин.,с.)-женщины. Бег 1000м (мин.,с.)-мужч**

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и посреднепересеченной местности

##### **- Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)**

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

##### **Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

##### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

#### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

#### **Приседание на одной ноге (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной

ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

#### **В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)**

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

#### **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплен линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенций**

| Дисциплина                                                                               | Оценочные средства                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в пр | поддержания необходимого уровня физической подготовлен                |
| ОГСЭ.04 Физическая                                                                       | Тип заданий: выбор одного варианта правильного ответа из нескольких п |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| культура | <p>вариантов из предложенных вариантов ответов</p> <p>1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится к самоконтролю<br/>к педагогическому контролю<br/>+к врачебному контролю<br/>к врачебно-педагогическому</p> <p>2. Что входит в функции врачебного контроля<br/><b>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</b><br/>+определение состояния здоровья обучающихся<br/>планирование учебно-тренировочной нагрузки<br/>определение повседневной подготовленности обучающихся<br/>+наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся</p> <p>3. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культуры контролируются<br/>самоконтролем и врачебным контролем<br/>+самоконтролем и педагогическим контролем<br/>врачебным и педагогическим контролем<br/>врачебным</p> <p>4. Что является субъективным показателем самоконтроля<br/>вес тела<br/>частота сердечных сокращений<br/>+самочувствие<br/>артериальное давление<br/>физическое состояние</p> <p>5. К объективным показателям самоконтроля относятся<br/>+ показателями сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, до, во время занятия)<br/>аппетит<br/>сон<br/>настроение</p> <p>6. Что такое гипердинамия<br/>+избыточная двигательная активность<br/>недостаточная двигательная активность<br/>оптимальная двигательная активность<br/>низкая двигательная активность</p> <p>7. К средствам физической культуры относятся<br/><b>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</b><br/>+физические упражнения<br/>- круговая физическая тренировка<br/>- бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка<br/>+солнечные лучи, воздух, вода</p> <p>8. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры<br/>гибкость<br/>быстрота<br/>ловкость (координация)<br/>сила<br/>выносливость</p> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>+все ответы верные</p> <p>9. Что по Вашему мнению нужно для формирования навыка потребности в физической культуре</p> <p>+мотивация для занятий физической культурой</p> <p>практическая деятельность</p> <p>медицинский допуск к занятиям физической культурой</p> <p>разрешение от родителей</p> <p>10. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни</p> <p>мотивационного компонента физической культуры</p> <p>+практико-деятельностного компонента физической культуры</p> <p>социально-ориентированного компонента физической культуры</p> <p>здоровье-сберегающего компонента физической культуры</p> <p>11. Материальные ценности физической культуры это</p> <p>+спортивные сооружения, инвентарь</p> <p>комплексы физических упражнений</p> <p>методы физического воспитания</p> <p>спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений</p> <p>12. Спортивные сооружения, инвентарь это</p> <p>+материальные ценности физической культуры</p> <p>духовные ценности физической культуры</p> <p>средства физического воспитания</p> <p>материальные ценности и средства физического воспитания</p> <p>13. Что является духовными ценностями физической культуры</p> <p>+информационные ресурсы, этические ценности</p> <p>оборудование, спортивная экипировка</p> <p>медицинское обеспечение</p> <p>оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение</p> <p>14. При выполнении упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»</p> <p>в упоре от скамьи</p> <p>в упоре от стула</p> <p>+ в упоре лежа от пола</p> <p>в упоре сидя</p> <p>15. Понятие «Физическая культура» - это</p> <p>отдельные стороны двигательных способностей человека</p> <p>восстановление здоровья средствами физической реабилитации</p> <p>+ часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление здоровья человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения специальных педагогических средств</p> <p>педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиями</p> <p>16. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой</p> <p>педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств человека, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма</p> <p>+ специально направленное и избирательное использование средств физической культуры человека к определенной профессиональной деятельности</p> <p>тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретические основы, организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование человека</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>жизни</p> <p>процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными ,</p> <p>17. Основным средством физического воспитания являются</p> <p>+ физические упражнения</p> <p>оздоровительные силы природы</p> <p>гигиенические факторы</p> <p>тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи</p> <p>18. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизн</p> <p>навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развит</p> <p>физическим развитием</p> <p>специальной физической подготовкой</p> <p>физической подготовленностью</p> <p>+ общей физической подготовкой</p> <p>19 . В процессе систематических занятий физическими упражнениями পুল</p> <p>+ уряжается</p> <p>учащается</p> <p>остается без изменений</p> <p>20. Отличительными признаками двигательного умения являются</p> <p>нестабильность в выполнении двигательного действия</p> <p>постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигател</p> <p>+ автоматичность управления двигательными действиями</p> <p>неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дожд</p> <p>на стадионе и т.п.)</p> <p>21. Укажите, что НЕ относится к методическим принципам физического во</p> <p>систематичность</p> <p>+ сила воли и смелость</p> <p>сознательность и активность</p> <p>доступность и индивидуализация</p> <p>22. Антропометрия – это</p> <p>определение физической подготовленности</p> <p>описание внешних признаков физического развития</p> <p>+ измерение морфологических и функциональных признаков, характеризую</p> <p>физического развития</p> <p>23. Критерием эффективности ЗОЖ является</p> <p>одобрение окружающих</p> <p>+ увеличение «количества здоровья»</p> <p>выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены</p> <p>24. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процесс</p> <p>+ предупреждения утомления и восстановления работоспособности</p> <p>развития ловкости и гибкости</p> <p>повышения уровня физической подготовленности</p> <p>25. последовательность выполнения упражнений при разминке</p> <p>туловище-ноги-руки-шея</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>+шея- руки-туловище-ноги<br/>ноги-шея-руки-туловище<br/>руки-туловище-шея-ноги</p> <p>26. продолжительность утренней гигиенической гимнастики<br/>1-2 минуты<br/>+ 5-15 минут<br/>15-30 минут<br/>более 30 минут</p> <p>27. Что включает в себя заминка<br/>+ упражнения на растягивание<br/>силовые, статические упражнения<br/>игровые упражнения<br/>прыжковые упражнения</p> <p>28. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе<br/>+ бег на 100 м, бег на 1000 – 2000 м, силовые упражнения<br/>бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость<br/>бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения<br/>эстафетный бег, упражнения на координацию</p> <p>29. Какой физический тест, применяемый колледже, показывает уровень р<br/>+бег на 1000 - 2000 м<br/>прыжки на скакалке<br/>прыжок в длину с места<br/>челночный бег</p> <p>30. Основные факторы, определяющие конкретное содержание Профессио<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>+ условия и характер труда<br/>+ режим труда и отдыха<br/>ускоренное профессиональное обучение<br/>+ формы (виды) труда специалистов данного профиля<br/>все ответы верные</p> <p>31.Какие факторы приводят к избыточной массе тела<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>+нарушение питания и двигательного режима<br/>повышенная физическая активность<br/>+ нарушение режима труда и отдыха<br/>+ пониженная физическая активность</p> <p>32. Гибкость – это<br/>+ способность человека выполнять физические упражнения с большой ампл<br/>способность двигателью выйти из любого положения, то есть сп<br/>двигательной задачей<br/>способность совершать точные и контролируемые движения за счет синх</p> <p>33. «Наклон вперед из положения стоя» выполняется<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>+ стоя на полу</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>+ стоя на гимнастической скамье</p> <p>+ стоя на специальной измерительной тумбе</p> <p>лежа на гимнастическом коврике</p> <p>34.Тренирующий эффект дозированной ходьбы достигается</p> <p>+ при прохождении 5–6 км в среднем и быстром темпе не менее 2–3 раз в неделю</p> <p>при прохождении 1–2 км в среднем и быстром темпе не менее 1-2 раз в неделю</p> <p>при прохождении 10-15 км в быстром темпе каждый день</p> <p>при прохождении 1-2 км в темпе ниже среднего 2-3 раза в неделю</p> <p>35.Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры?</p> <p>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</p> <p>+ гибкость</p> <p>+ быстрота</p> <p>ловкость</p> <p>координация</p> <p>+ сила</p> <p>+ выносливость</p> <p>скорость</p> <p>36.Перечислите виды спорта с мячом?</p> <p>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</p> <p>+ волейбол</p> <p>+ футбол</p> <p>+ баскетбол</p> <p>гандбол</p> <p>+ водное поло</p> <p>регби</p> <p>хоккей с мячом</p> <p>поло</p> <p>37. С помощью каких средств физической культуры у спортсменов развиваются физические качества?</p> <p>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <p>+ бег на длинные дистанции</p> <p>+ плавание</p> <p>отжимание</p> <p>бег на лыжах</p> <p>+ прыжки со скакалкой на время</p> <p>приседания со штангой</p> <p>+ бег на время на длинную дистанцию</p> <p>38. Расставьте в порядке соответствия правильное проведение разминки (укажите не менее четырех правильных ответов)</p> <p>+ ноги</p> <p>+ голова</p> <p>+ туловище</p> <p>плечи</p> <p>+ руки</p> <p>прыжки</p> <p>39. С помощью волейбола развиваются такие физические качества как</p> <p>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ взрывная сила</li> <li>выносливость</li> <li>+ гибкость</li> <li>+ прыжковая ловкость</li> <li>+ прыгучесть</li> <li>координация</li> </ul> <p>40. Как называются элементы в гимнастике<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уголок</li> <li>берёзка</li> <li>ласточка</li> <li>+ мостик</li> <li>+ складка</li> <li>+ кувырок</li> <li>+ шпагат</li> </ul> <p>41. Перечислите специально-беговые упражнения для подготовительной ч<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ бег с захлестом голени</li> <li>семенящий бег</li> <li>+ бег с высоким подниманием бедра</li> <li>бег спиной вперёд</li> <li>бег боком приставными шагами</li> <li>бег на прямых ногах</li> <li>+ многоскоки</li> <li>+ выпрыгивание с ноги на ногу.</li> </ul> <p>42. Какие существуют стили плавания<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ брасс</li> <li>+ кроль на спине</li> <li>+ баттерфляй</li> <li>+ кроль на груди</li> <li>комплексное плавание</li> <li>брасс на спине</li> <li>плавание боком.</li> </ul> <p>43. Какие способы передвижения на лыжах есть<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>полуконьковый ход</li> <li>+ попеременный четырехшажный ход</li> <li>+ попеременный двухшажный ход</li> <li>одновременный бесшажный ход</li> <li>+ одновременный одношажный ход</li> <li>+ коньковый ход</li> <li>лесенкой</li> </ul> <p>44. Выберите фазы, относящиеся к технике бега<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ старт</li> <li>+ финиширование</li> <li>высокая скорость передвижения</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>+ стартовый разгон<br/>свобода и естественность в каждом движении<br/>+ бег по дистанции</p> <p>45. Элементы техники, которые относятся к игре в баскетбол<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <p>+ ведение мяча<br/>приём мяча<br/>+ дриблинг<br/>+ бросок двумя руками сверху<br/>подача снизу<br/>+ передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>46. Назовите подвижные игры с мячом<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</p> <p>+ «Вышибалы»<br/>«Лови-бросай»<br/>«Летучий мяч»<br/>+ «Мяч капитану»<br/>+ «Картошка»<br/>«Пионербол»<br/>«Свободный мяч»<br/>+ «Ручной мяч»</p> <p>47. К скоростно-силовым упражнениям относятся<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</p> <p>сгибание рук в упоре лежа<br/>подтягивания на высокой перекладине<br/>+ прыжки в длину<br/>+ вис на перекладине</p> <p>48. Какие упражнения развивают силу<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</p> <p>бег с соревновательной скоростью<br/>+ подтягивания<br/>марафонский бег<br/>прыжки со скакалкой<br/>+ метание медболов</p> <p>49. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов<br/>медицинского осмотра<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</p> <p>+ к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри<br/>+ к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе<br/>к соревнованиям по легкой атлетике<br/>к соревнованиям по спортивным играм</p> <p>50. К объективным показателям самоконтроля относится<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</p> <p>самочувствие<br/>настроение</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>+ наблюдения за массой тела<br/>+ измерение пульса и АД</p> <p>51. Основные факторы, определяющие содержание ППФП(профессиональ<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>состояние здоровья<br/>уровень физической подготовленности<br/>+ условия и характер труда<br/>+ уровень профессиональной подготовки</p> <p>52. К специфическим функциям физической культуры относятся<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>эмоционально-зрелищная<br/>+ соревновательная<br/>+ оздоровительная<br/>досуга</p> <p>53. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи<br/>воспитательные<br/>образовательные<br/>оздоровительные<br/>+ все перечисленные задачи</p> <p>54 . Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения<br/>профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>упражнения на внимание<br/>+ простые и легкие кратковременные физические упражнения разной напр<br/>+ ходьба на свежем воздухе<br/>упражнения на развитие силы мышц спины</p> <p>55. Для получения зачета по физической культуре необходимо<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>получить спортивную квалификацию по избранному виду спорта<br/>+ сдать контрольные нормативы<br/>участвовать в физкультурно-массовых мероприятиях учебного заведения<br/>+ отработать пропущенные занятия без уважительной причины</p> <p>56. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>+ состояние здоровья<br/>+ уровень физической подготовки<br/>наследственность<br/>будущая специальность</p> <p>57. Перечислите зимние олимпийские виды спорта<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ<br/>+ биатлон<br/>+ бобслей<br/>+ керлинг<br/>лыжный спорт</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>коньковый спорт<br/>+ хоккей с шайбой<br/>сноубординг</p> <p>58. Снаряды, используемые в спортивной гимнастике<br/><b>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ</b><br/>+ брусья<br/>гимнастический мостик<br/>бревно<br/>+ кольца<br/>+ конь<br/>гимнастический мат<br/>+ перекладина<br/>батут</p> <p>Тип заданий: установление правильной последовательности в предложенных вариантах ответов</p> <p>59. Определите последовательность частей урока по физической культуре<br/><b>УСТАНОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ</b><br/>1.Подготовительная часть<br/>2.Основная часть<br/>3.Заключительная часть<br/>4.Подведение итогов урока</p> <p>60. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости<br/><b>УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ</b><br/>1-внутренние<br/>2-ведомственные<br/>3-районные<br/>4-городские<br/>5-краевые<br/>6-региональные<br/>7-российские<br/>8-международные</p> <p>61. Установите последовательность решения задач в обучении технике фигурного катания<br/><b>УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ</b><br/>1-ознакомление<br/>2-разучивание<br/>3-закрепление<br/>4-совершенствование</p> <p>62. Выберите из предложенного списка три объективных показателя физического состояния<br/>Укажите их номера в порядке возрастания<br/><b>УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ</b><br/>1) аппетит<br/>2) ЧСС (частота сердечных сокращений)<br/>3) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)<br/>4) настроение<br/>5) масса тела<br/>6) самочувствие</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1,3,4<br/>+ 2,3,5<br/>1,2,3<br/>2,3,6.</p> <p>63. Расположите в хронологическом порядке появления разновидностей раннего<br/>УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ<br/>5. Перешагивание<br/>4. Волна<br/>3. Перекат<br/>2. Перекидной<br/>1. Фосбери-флоп</p> <p>64. Укажите фазы бега на короткие дистанции, в их последовательности<br/>УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ<br/>1. старт<br/>2. стартовый разгон<br/>3. бег по дистанции<br/>4. финишное ускорение<br/>5. финиш</p> <p>65. Последовательность описания выполнения физического упражнения по<br/>УСТАНОВИТЕ ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВСЕХ ВАРИАНТОВ ОТВ<br/>1. Описание исходного положения (И.П)<br/>2. Описание выполнения двигательного действия<br/>3. Исходное положение</p> <p>66. Назовите части урока в порядке соответствия<br/>УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА<br/>разминка<br/>заминка<br/>+ основная<br/>+ подготовительная<br/>+ заключительная<br/>вводная</p> <p>67. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 (10 мин)<br/>ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ<br/>+ неверно<br/>верно</p> <p>Тип заданий: открытого типа (самостоятельный ввод обучающимся правил определения, цифрового значения) / Практико-ориентированные задания (</p> <p>68. «Наклон вперед» показывает уровень развития качества<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИ<br/>+ гибкость<br/>+ Гибкость<br/>+ ГИБКОСТЬ</p> <p>69. Спортивная форма для занятий физической культурой включает себя..</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ ЧЕРЕЗ ЗАПЯТУЮ</p> <p>+спортивный костюм,футболка,шорты</p> <p>+Спортивный костюм,футболка,шорты</p> <p>+СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ,ФУТБОЛКА,ШОРТЫ</p> <p>+спортивный костюм, футболка, шорты</p> <p>+СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ, ФУТБОЛКА, ШОРТЫ</p> <p>70. Спортивная форма для занятий физической культурой включает себя. .</p> <p>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ ЧЕРЕЗ ЗАПЯТУЮ</p> <p>+кроссовки,кеды</p> <p>+Кроссовки,кеды</p> <p>+кроссовки, кеды</p> <p>+КРОССОВКИ,КЕДЫ</p> <p>+КРОССОВКИ, КЕДЫ</p> <p>71. Спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на Назовите этот олимпийский вид спорта</p> <p>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВ</p> <p>+ волейбол</p> <p>+ Волейбол</p> <p>+ ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>72. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении дистанций.</p> <p>Назовите этот олимпийский вид спорта</p> <p>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВ</p> <p>+ плавание</p> <p>+ Плавание</p> <p>+ ПЛАВАНИЕ</p> <p>73. Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают Назовите этот олимпийский вид спорта</p> <p>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВ</p> <p>+ баскетбол</p> <p>+ Баскетбол</p> <p>+ БАСКЕТБОЛ</p> <p>74. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника большее количество раз, чем команда соперника. Назовите этот олимпийский вид спорта</p> <p>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВ</p> <p>+ футбол</p> <p>+ Футбол</p> <p>+ ФУТБОЛ</p> <p>75. Королева спорта, которая включает в себя беговые виды, спортивные и технические виды. Назовите этот олимпийский вид спорта</p> <p>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВ</p> <p>+ лёгкая атлетика</p> <p>+ легкая атлетика</p> <p>+ Лёгкая атлетика</p> <p>+ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>+ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>+атлетика<br/>+Атлетика<br/>+АТЛЕТИКА</p> <p>76. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, свободное от физических дефектов.<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВЛЕННОСТИ</p> <p>+ здоровье<br/>+ Здоровье<br/>+ ЗДОРОВЬЕ</p> <p>77. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию, после касания блока.<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ СЛОВСОЧЕТАНИЙ</p> <p>+мяч засчитан<br/>+Мяч засчитан<br/>+МЯЧ ЗАСЧИТАН</p> <p>78. Соревнования по легкой атлетике. Сектор для прыжков в длину. Из трех попыток спортсмену не удалось преодолеть планку отталкивания. Сколько результатов засчитают спортсмену<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА</p> <p>+2</p> <p>79. Спортивная игра волейбол. Игрок - либеро выполняет атакующий удар по мячу.<br/>мяч...сетки<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ</p> <p>+ниже<br/>+Ниже<br/>+НИЖЕ</p> <p>80. Игра баскетбол. После скольких штрафных индивидуальных фалов, мяч засчитывается команде?<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА</p> <p>+5</p> <p>81. Игра волейбол. Игрок какой зоны выполняет подачу мяча<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА</p> <p>+1</p> <p>82. Сколько существует физических качеств человека?<br/>ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА</p> <p>+5</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## V. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

| №<br>п/п | Нормативы                                                                       | Баллы |      |      |      |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
|          |                                                                                 | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| девушки  |                                                                                 |       |      |      |      |      |
| 1        | Бег 100 м (сек)                                                                 | 15,9  | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2        | Бег 500 м (мин, с)                                                              | 2,30  | 2,50 | 3,00 | 3,10 | 3,20 |
| 3        | Прыжки в длину с места (см)                                                     | 190   | 180  | 170  | 160  | 150  |
| 4        | Челночный бег 3*10 м (с)                                                        | 8,4   | 8,7  | 9,0  | 9,3  | 9,6  |
| 5        | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за     | 25    | 20   | 18   | 16   | 10   |
| 6        | Подтягивание в висе лежа (перекладина на                                        | 20    | 16   | 10   | 6    | 4    |
| 7        | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)              | 12    | 10   | 8    | 6    | 4    |
| 8        | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | 20    | 16   | 10   | 6    | 4    |
| 9        | Прыжки через скакалку (за 1 мин)                                                | 160   | 150  | 140  | 130  | 120  |
| 10       | Наклон вперед из положения стоя (см)                                            | 16    | 11   | 8    | 6    | 5    |
| Юноши    |                                                                                 |       |      |      |      |      |
| 1        | Бег 100 м (сек)                                                                 | 13,2  | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 3        | Бег 1000 м (мин. сек)                                                           | 3,20  | 3,30 | 3,50 | 4,05 | 4,15 |
| 4        | Прыжки в длину с места (см)                                                     | 250   | 240  | 230  | 220  | 215  |
| 5        | Челночный бег 3x10 м (с)                                                        | 7,2   | 7,5  | 7,8  | 8,1  | 8,4  |
| 6        | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу                                   | 50    | 40   | 30   | 20   | 10   |
| 7        | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)                       | 10    | 7    | 5    | 3    | 2    |
| 8        | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                        | 15    | 12   | 9    | 7    | 5    |
| 9        | Прыжки через скакалку (за 1 мин)                                                | 180   | 165  | 150  | 140  | 130  |
| 10       | Наклон вперед из положения стоя (см)                                            | 13    | 7    | 6    | 5    | 4    |

### Шкала и критерии оценки тестирования на предмет сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций | Оценка            | тестирование<br>(процент правильных ответов) |
|--------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|
| Высокий                              | Отлично           | 90-100%                                      |
| Повышенный                           | Хорошо            | 70-89%                                       |
| Базовый                              | Удовлетворительно | 50-69%                                       |
| Не сформирована                      | Неудовлетворитель | 0-49%                                        |

|  |    |  |
|--|----|--|
|  | HO |  |
|--|----|--|

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**ООД.06 Физическая культура**  
**в составе ООП 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**

|                                                                                                                    |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) Рассмотрена и одобрена:</b>                                                                                  |                                                                                                   |
| а) На заседании предметно-цикловой методической комиссии<br>протокол № 7 от 20.05.2024 г.                          |                                                                                                   |
| Председатель ПЦМК                                                                                                  |  Е.М. Казначеева |
| б) На заседании методического совета протокол № 5 от 23.05.2024 г.                                                 |                                                                                                   |
| Председатель методического совета                                                                                  |  М.В. Иваницкая  |
| <b>2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом</b>                                                                 |                                                                                                   |
| а) руководитель Научно-методического отдела АНПО «Омская академия экономики и предпринимательства» А.В. Михайленко |                                                                                                   |

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к рабочей программе учебной дисциплины**  
**ООД.06 Физическая культура**  
**в составе ООП 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**  
**Ведомость изменений**

| Срок,<br>с которого<br>вводится<br>изменение | Номер и основное содержание<br>изменения и/или дополнения | Отметка<br>об утверждении/ согласовании<br>изменений |                                                 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                              |                                                           | инициатор<br>изменения                               | руководитель ООП<br>или<br>председатель<br>ПЦМК |
|                                              |                                                           |                                                      |                                                 |
|                                              |                                                           |                                                      |                                                 |
|                                              |                                                           |                                                      |                                                 |
|                                              |                                                           |                                                      |                                                 |