

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Фонд оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**Физическая культура**

*программы подготовки специалистов среднего звена*

*по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки*

Саянск

2020

Фонд оценочных средств разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленный уровень подготовки программы учебной дисциплины Физическая культура;
- рабочей программе учебной дисциплины Физическая культура;
- учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»;
- локальных актов ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

**Разработчик:**

Ризман В.Ю., преподаватель Физической культуры высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии ОГСЭ, ЕН и ОП

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.

Председатель ЦМК  / Л.А.Казиминова

Одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.

Заместитель директора по учебной работе  / О.И.Комолкина

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт фонда оценочных средств	<u>4</u>
	1.1. Общие положения	<u>4</u>
	1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	<u>5</u>
	1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.	<u>6</u>
	1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.	<u>6</u>
	1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.	<u>6</u>
2	Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.	<u>7</u>
	2.1. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.	<u>7</u>
	2.2.Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.	<u>7</u>
3	Фонд оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины	<u>8</u>
	3.1.Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине	<u>8</u>
	3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	<u>10</u>
	3.2.1. Пакет преподавателя	<u>10</u>
	3.2.2. Задания для обучающегося	<u>10</u>
4	Перечень приложений к комплекту ФОС	<u>12</u>
5	Лист согласования.	
	<u>Приложение 113</u>	
	<u>Приложение 2 14-45</u>	

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1. Общие положения**

Комплект ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленный уровень подготовки.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающейся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

#### **Умения:**

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **Знания:**

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2. Основы здорового образа жизни.

#### **Общие компетенции:**

**ОК-1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК-3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК-6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК -13.** Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
<b>Уметь:</b>	
У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>-оценка выполнения заданий текущего контроля:</li> <li>-бег на короткие ,длинные и средние дистанции;</li> <li>-прыжки в длину с места, способом «согнув ноги»;</li> <li>-кроссовая подготовка 1000м,2000м,3000м;</li> <li>-оценка качества физического развития на входе и выходе(начало учебного года, семестра; конец учебного года, семестра;</li> <li>-оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры(волейбол).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>-верхний, нижний приём мяча;</li> <li>-подача мяча на точность;</li> <li>-оценка выполнения обучающимися функций судьи;</li> <li>- оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в спортивных играх.</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>-оценка техники передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>-техника выполнения поворотов, спусков, подъёмов.</li> </ul> <p><b>Плавание.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>-оценка техники овладение способами плавания кроль на груди ,кроль на спине;</li> <li>- техники старта и поворота при плавании кролем.</li> <li>-контрольное проплывание(девушки -50м,юноши-100м )без учёта времени.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>-оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в атлетической гимнастике;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка физического развития обучающегося на входе и выходе(начало учебного года, семестра; конец учебного года, семестра)</li> <li>-поднимание туловища в положении лёжа (пресс);</li> <li>-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(отжимание);</li> <li>-подтягивание на перекладине(юн);</li> <li>-прыжки на скакалке (кол-во раз в минуту).</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>-Основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка деятельности на практических занятиях;</li> <li>- оценка выполнения заданий для самостоятельной работы во внеаудиторное время;</li> <li>- оценка выполнения контрольных нормативов текущего контроля;</li> <li>-оценка за проведённые фрагменты занятий по развитию физических качеств по разделам лёгкой атлетики, спортивным играм, атлетической гимнастике.</li> <li>- оценка контрольного норматива на диф.зачёте.</li> </ul>

### **1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.**

#### **1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.**

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины и направленные на формирование общих компетенций.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных тестов по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастики с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

### **1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.**

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины Физическая культура и определяет:

- теоретические знания;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет; проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» за счет времени, отводимого на освоение учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов по общей и физической подготовке на выходе.

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.

Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы.

Перечень контрольных нормативов, выносимых на дифференцированный зачет, разработан преподавателем учебной дисциплины, рассмотрен на заседании цикловой методической комиссии ОГСЭ, ЕН и ОП и утвержден заместителем директора по учебной работе.

## **2. Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.**

### **2.1. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке	1.Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.

	результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.		
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	1.Задания для внеаудиторной самостоятельной работы .	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	1.Ведение дневника самоконтроля.	В наличии у каждого обучающегося.

## **2.2.Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1.Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -волейбол -лыжная подготовка -атлетическая гимнастика -плавание 2.Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	Приложение1. Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету.

## **3. Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины.**

### **3.1.Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине.**

Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств текущего контроля входят в состав учебно-методических тем учебной дисциплины, хранятся у преподавателя.

Применяется различные формы и методы текущего контроля учебной дисциплины (таблица 2). В ходе текущего контроля отслеживается формирование общих компетенций через наблюдение за деятельностью обучающегося (проявление интереса к дисциплине, участие в кружковой работе, отбор и использование дополнительной литературы; работа в команде,



пропаганда здорового образа жизни и др.). Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся

Таблица 2

Формы и методы текущего контроля успеваемости учебной дисциплины и формируемые общие компетенции по темам (разделам).

Элемент учебной дисциплины		Форма и методы контроля		Проверяемые У, З	Формируемые ОК
		Формы контроля	Методы контроля		
<b>Раздел. Основы физической культуры</b>					
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		Устный опрос ,индивидуальный опрос	реферат ивный	У.1; 3.2	ОК 1, ОК» 13.
<b>1 семестр</b>		<b>28</b>			
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>10</b>			
1.	Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6; ОК 3.
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6; ОК 3.
3.	Бег на короткие дистанции (100м).	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1; ОК6; ОК3.
4.	Прыжок в длину с места.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6; ОК3;
5.	Воспитание выносливости	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6; ОК3;
<b>Раздел 3. Плавание</b>		<b>8</b>			
6.	Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди ,кроль на спине.	Индивидуальный		У 1. 3.2.	ОК 6; ОК1;
7.	Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди ,кроль на спине.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6; ОК 3.
8.	Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1; ОК6.
9.	Специальные упражнения для изучения техники плавания	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6; ОК3..

	кроль на груди ,кроль на спине.				
	<b>Раздел 4.Атлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>			
10.	ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6; ОК 3.
11.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3; ОК 6.
12.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6.
13.	Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.	Индивидуальный		У.1; 3.2.	ОК3;ОК 6.
14.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	Индивидуальный		У.1; 3.2.	ОК6;ОК3.
	<b>2 семестр</b>	<b>42</b>			
	<b>Раздел1.Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>			
1.	Попеременный двухшажный ход.	Индивидуальный		У1. 3.2.	ОК3;ОК6.
2.	Подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке.	Индивидуальный		У1; 3.2.	ОК6;ОК3.
3.	Попеременный двухшажный ход	Индивидуальный		У1; 3.2.	ОК6;ОК3.
	<b>Раздел2.Волейбол</b>	<b>6</b>			
4	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6.
5.	Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6;ОК3.
6.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.

	после перемещения. Учебная игра.				
	<b>Раздел3.Атлетическая гимнастика.</b>	<b>14</b>			
7.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
8.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6.
9.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6.
10.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
11.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
12.	Упражнения для развития мышечных групп	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
13.	Упражнения для развития мышечных групп	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
	<b>Раздел5.Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>			
14.	Воспитание выносливости.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
15.	Бег на короткие дистанции-100м	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
16.	Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши),2000м(девушки).	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
17.	Бег на средние дистанции-500м.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
18.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6.
19.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6.
	<b>Раздел6.Плавание</b>	<b>4</b>			
20.	Совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
21.	Совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК 6
<b>3 семестр .</b>		<b>34</b>			
	<b>Раздел1.Лёгкая атлетика</b>	<b>4</b>			
1.	Общие физические	Индивидуальный		У.1.	ОК 1;ОК6.

	упражнения	ый		3.2.	
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел2.Плавание</b>	<b>4</b>			
3.	Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК6,ОК3
4.	Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>Раздел3. Оценка уровня физического развития.</b>	<b>2</b>			
5.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
	<b>Раздел4.Лёгкая атлетика.</b>	<b>10</b>			
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6.
7.	Бег на средние дистанции (500м).	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
8.	Бег на средние дистанции (500м).	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
9.	Комплекс специальных упражнений.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
10.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У.1. 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел 4.Атлетическая гимнастика</b>	<b>14</b>			
11.	Круговой метод тренировки дляразвития силы основных мышечных групп.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
12.	Круговой метод тренировки дляразвития силы основных мышечных групп.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
13.	Круговой метод тренировки дляразвития силы основных мышечных групп.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.ОК3
14.	Круговой метод тренировки дляразвития силы основных мышечных групп.	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 3.ОК6
15.	Круговой метод тренировки дляразвития силы основных мышечных групп.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.ОК3.
16.	Круговой метод тренировки	Индивидуальн		У 1;	ОК

	для развития силы основных мышечных групп.	ый		3.2.	1;ОК6.ОК3.
17.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.ОК3.
	<b>4 семестр</b>	<b>40</b>			
	<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>			
1.	Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы.	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 3;ОК6.
2.	Специальная выносливость.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
3.	Закрепление техники на прямой площадке и на склоне.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6.
	<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>16</b>			
4.	Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц.	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 3.ОК6
5.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
6.	Освоение упражнений на развитие силы и выносливости.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3,ОК6,
7.	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
8.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
9.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 3;ОК6.
10.	Упражнения для развития мышечных групп.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК3,ОК6
11.	Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>Раздел 3. Плавание</b>	<b>6</b>			
12.	Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 3;ОК6.
13.	Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК6,ОК3

14.	Плавание в полной координации.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>Раздел 4.Спортивные игры</b>	<b>4</b>			
15.	Стойки и перемещения волейболиста.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
16.	Верхняя и нижняя передача мяча.	Индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел5.Плавание</b>	<b>2</b>			
17.	Совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине с применением старта и поворота.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел6.Атлетическая гимнастика.</b>	<b>2</b>			
18.	Освоение упражнений на силовую выносливость	Групповой		У.1. 3.2.	ОК6,ОК3
	<b>Раздел7.Плавание</b>	<b>4</b>			
19.	Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
20.	Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
	<b>5 семестр .</b>	<b>20</b>			
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>			
1.	Кроссовая подготовка 1000м девушки,2000м юноши.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
2.	Кроссовая подготовка 1000м девушки,2000м юноши	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
3.	Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
4.	Воспитание выносливости.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
5.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК3,ОК6
6.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
7.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6.
	<b>Раздел 2.Плавание</b>	<b>6</b>			
8.	Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
9.	Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.

10.	Контрольные проплывания девушки -50м, юноши -100м без учёта времени.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>бсеместр</b>	<b>32</b>			
	<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>			
1.	Попеременный двухшажный ход, подъёмы и спуски.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК3,ОК6
2.	Одновременный ход.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
3.	Попеременный двухшажный ход на учебном круге.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел2.Плавание</b>	<b>6</b>			
4.	Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6,ОК1
5.	Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.ОК3.
6.	Плавание в умеренном и попеременном темпе	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК1
	<b>Раздел3.Атлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>			
7.	Воспитание силовых способностей.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	
8.	Воспитание силовой выносливости .	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.ОК3
9.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6,ОК1
	<b>Раздел4.Оценка уровня физического развития</b>	<b>2</b>			
10.	Методика проведения закаливающих процедур.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел5.Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>			
11.	Бег на короткие дистанции.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	
12.	Освоение техники эстафетного бега 4х100.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
13.	Бег на короткие дистанции.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел6.Спортивные игры</b>	<b>4</b>			

14.	Подача мяча на точность, нижний приём.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
15.	Учебная игра.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>Раздел8.Плавание</b>	<b>2</b>		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
16.	Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>7семестр</b>	<b>20</b>			
	<b>Раздел1.Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>			
1.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
2.	Бег на средние дистанции.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
3.	Бег на длинные дистанции.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
5.	Комплекс специальных упражнений.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
6.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
	<b>Раздел2.Атлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>			
7.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
8.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
9.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса , спины ,рук.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
10.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	. ОК 3.ОК6
	<b>8семестр</b>	<b>20</b>			
	<b>Раздел1.Лыжные гонки</b>	<b>4</b>			
1.	Техника попеременного двухшажного хода на учебном круге.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
2.	Техника спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6
	<b>Раздел2. Оценка уровня</b>	<b>2</b>		У 1;	ОК



	<b>физического развития</b>			3.2.	3;ОК6.ОК13
3.	Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6.ОК13
	<b>Раздел3.Атлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>			
4.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6.ОК13
5.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.ОК3.ОК13
6.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
7.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>Раздел 4.Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>			
8.	Воспитание выносливости.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
9.	Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши),2000м(девушки).	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
10.	Воспитание выносливости .Дифференцированный зачёт.	Индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6;ОК13;

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям учебной дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учебных занятий» в виде отметок по пятибалльной системе.

### **3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.**

#### **• Пакет преподавателя.**

- условия проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине.

Место проведения: спортивный зал

Время выполнения задания –90 минут

- критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.

**Оценка «5» (отлично)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно, увереннообучающейся овладел формой движения;в играх проявил активность,находчивость ,ловкость,умение действовать в коллективе,точно соблюдать правила Т.Б.

**Оценка «4» (хорошо)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

- **Задания для обучающегося.**  
**-вид фонда оценочных средств:**

Перечень приложений к фонду оценочных средств  
по учебной дисциплине Физическая культура

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1.	Задания для текущего контроля успеваемости

## I семестр

### Раздел 1. Лёгкая атлетика.

**Тема 1.** Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие :изучение подготовительных упражнений для прыжков с места , прыжков способом «согнув ноги»

- ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;
- многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх;
- бег с низкого старта 30-40 метров;
- ходьба со штангой широким хватом;
- пробегание первой части разбега прыжковообразным бегом в 6 беговых шагов;
- 6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;
- 4-6 беговых шагов в длину ,через линию с приземлением на маховую ногу.

**Тема 2.** Совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива:

- приседания с использованием штанги небольшого веса;
- выпады с весом; подъём на носки со штангой в руках;
- запрыгивания на скамейку или другое возвышение;
- прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами;
- ходьба гуськом.

**Тема 3.** Бег на короткие дистанции (100м)

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива-бег 100м

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4 Юноши- 13,8
4	Девушки-17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки-18,3 Юноши- 14,8

**Тема 4.** Прыжок в длину с места.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-180 Юноши- 210
4	Девушки-170 Юноши- 200
3	Девушки-160 Юноши- 190

**Тема 5.** Воспитание выносливости

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива бег 1000м-дев,2000м-юн без учёта времени

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-б\у времени Юноши -б\у времени

## Раздел2.Плавание

**Тема6.** Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- для начинающих – держась руками за опору работа ног;
- тренировка ног с доской;
- плавём на ногах кролем, ноги работают попеременно вверх-вниз;
- делаем вдох над водой, опускаем голову в воду - делаем выдох (через нос и рот с пузырями) и считаем до10;
- скольжение на воде.

**Тема7.**Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- маховые упражнения руками,ногами с большой амплитудой;
- упражнения на гибкость;
- разогревающие упражнения: ходьба ,приседания ,наклоны;
- движение ног, опираясь руками о бортик;
- движения рук,стоя на дне;
- плавание с доской с помощью одних ног.
- плавание с доской с помощью одних рук.

**Тема 8.** Плавание в умеренном и попеременном темпе.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- проплывание отрезков 10-15 м применяя ранее изученные способы.
- плавание в полной координации применяя один из выбранных способов,в умеренном и попеременном темпе.

**Тема9.**Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- плавание с доской с помощью одних ног;
- плавание с доской с помощью одних рук,
- проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз,
- проплывание100-150 м по 3-4 раза, в умеренном темпе.

## Раздел3.Атлетическая гимнастика

**Тема10.**ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-девушкиподнимание туловища из положения лёжа(пресс) кол-во раз за 30 сек; юноши подтягивание на высокой перекладине.

-ТБ на занятиях атлетической гимнастикой;

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-28 Юноши -13
4	Девушки-20 Юноши -11
3	Девушки-15 Юноши - 8

**Тема11.** Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание) кол-во раз:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20
3	Девушки- 6 Юноши - 15

**Тема12.**Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива-прыжки через скакалку(кол-во в мин)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

**Тема13.** Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-подъём рук с гантелями;

-приседания на одной ноге с гантелями;

- сведение рук с гантелями;
- тяга гантелей на наклонной скамье;
- выпады с гантелями.

**Тема14.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- стойка на лопатках;
- «Велосипед».

## Псеместр

### Раздел1.Лыжная подготовка.

**Тема1.**Попеременный двухшажный ход.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива.

- ТБ на занятиях по лыжной подготовке
- одновременный толчок руками двумя лыжными палками;
- согласованная работа рук, туловища и плечевого сустава на месте без палок;
- прохождение дистанции 3км (дев),5 км (юн) с применением попеременного двухшажного хода

**Тема2.**Подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение специальных упражнений.

- отталкивание рукой (точка 1) одновременно с отталкиванием ногой (точка 2);
- подъём скользящим шагом;
- подъём ступающим шагом;
- имитация спуска в основнойстойке;
- из низкой стойки перейти в высокую, из высокой в основную и наоборот.

**Тема3.**Попеременный двухшажный ход.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива ,дев -3км,юн-5км (время мин)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 18.30 Юноши - 26 .00
4	Девушки- 19.00 Юноши - 28.00
3	Девушки- 20.00 Юноши - 30.00

### Раздел2.Волейбол

**Тема4.** Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- ТБ на занятиях спортивных игр
- совершенствование приёма мяча снизу двумя руками ;
- совершенствование передачи мяча сверху двумя руками;
- перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке;
- владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

**Тема5.** Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- совершенствование стоек-основной,стартовой;
- совершенствование стоек-устойчивой,неустойчивой.
- выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.
- применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре.

**Тема6.** Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.  
Учебная игра.

**Вид контроля:** практическое занятие ,сдача норматива –передача мяча сверху,снизу (из 10)

- выполнение перемещений:бег,скачоквперёд,в сторону;
- выполнение игровых элементов на оценку;
- игра по упрощённым правилам.
- игра по правилам

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 8 Юноши- 10
4	Девушки- 6 Юноши - 8
3	Девушки- 4 Юноши 6

### **Раздел3.Атлетическая гимнастика**

**Тема7.**Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

**Вид контроля:**выполнение подготовительных упражненийдля сдачи контрольных нормативов:

- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук из упора лёжа;
- прыжки на скакалке.

**Тема8.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- выполнение подготовительных упражнений на осанку в положении лежа на мате.
- упражнения на мышцы пресса и спины;

**Тема9.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

- выполнение упражнений в положении лежа на мате.
- упражнения на развития гибкости;
- упражнения на растяжку.



**Тема 10.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:  
-общая физическая подготовка.

**Тема 11.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:  
-общая физическая подготовка.

**Тема 12.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-Сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20
3	Девушки- 6 Юноши - 15

**Тема 13.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке -1 мин

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

#### **Раздел 4. Лёгкая атлетика.**

**Тема 14.** Воспитание выносливости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- совершенствование бега с низкого, среднего ,высокого старта;
- совершенствование техники бега по прямой;
- совершенствование техники стартового разгона.
- легкоатлетический кросс.

**Тема 15.** Бег на короткие дистанции-100м

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4

	Юноши- 13,8
4	Девушки- 17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки- 18,3 Юноши- 14,8

**Тема16.** Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши),2000м(девушки)

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

-бег лёгким бегом юн 3000м,дев 2000м с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

**Тема17.** Бег на средние дистанции-500м.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива –бег 500м(мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 3,5 Юноши- 2.0
4	Девушки- 4.0 Юноши- 2.05
3	Девушки- 4.2 Юноши- 2.15

**Тема18.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-упражнения на скорость, бег на отрезках в 50 и 100 метров;

-упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно;

-упражнения на специальную выносливость .

**Тема 19.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:**Сдача контрольного норматива бег 2000м-дев,3000м-юн б\у времени

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- б\у Юноши- б\у

#### **Раздел4.Плавание.**

**Тема20.** Совершенствование способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

-выполнение подводных упражнений на суше;

-имитация движений рук ,ног и дыхания на суше;

-плавание в медленном и попеременном темпе 4x25 спина;

- плавание в медленном и попеременном темпе 4x25 грудь.

**Тема21.** Совершенствование способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива: 25м-девушки, Юноши -50м .

Оценка	Показатели оценки
	Девушки: без учёта времени Юноши: без учёта времени

## Шесте́мстр

### Раздел 1. Лёгкая атлетика

**Тема 1.** Общие физические упражнения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- 1) потягивания;
- 2) маховые движения рук;
- 3) наклоны туловища в разные стороны;
- 4) круговые вращения туловища и тазобедренной области в разных направлениях
- 5) сгибания и разгибания рук (отжимания) из упора лежа;
- 6) приседания;
- 7) махи ногами;
- 8) прыжки на носках;
- 9) бег на месте с высоким подниманием колен.

-упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно.

**Тема 2.** Прыжок в длину способом согнув ноги.

**Вид контроля :** Сдача контрольного норматива -прыжок в длину способом согнув ноги(см).

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 380 Юноши- 460
4	Девушки- 350 Юноши- 420
3	Девушки- 310 Юноши- 380

### Раздел 2. Плавание

**Тема 3.** Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие: выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- выполнение подводных упражнений на суше;
- имитация движений рук, ног и дыхания на суше.

**Тема 4.** Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки,
- согласование движения рук ,ног, дыхание.,

### Раздел 3. Оценка уровня физического развития.

**Тема 5.** Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- изучение комплексов упражнений по типу телосложения: а -- астеник; б -- нормостеник; в -гиперстеник ;
- выполнение комплекса упражнений корректирующих телосложение.

#### **Раздел4.Лёгкая атлетика**

**Тема6.**Прыжок в длину способом «согнув ноги»

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- челночный бег 3x10метров.
- пробегание отрезков на скорость.
- пробегание отрезков на время.

**Тема7.**Бег на средние дистанции (500м)

**Вид контроля:**практическое занятие, техники бега на 500м

- старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование;
- упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно.

**Тема8.**Бег на средние дистанции (500м)

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива бег 500м (мин\с)

- разминка перед тренировкой.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки- 3,5 Юноши- 2.0
4	Девушки- 4.0 Юноши- 2.05
3	Девушки- 4.2 Юноши- 2.15

**Тема9.**Комплекс специальных упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- бег с высоким подниманием колен;
- бег с захлестыванием голени;

-перекаты с пятки на носок;

-многоскоки;

-прыжки с ноги на ногу .

#### **Тема10.**Кроссовая подготовка

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

-упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),

-упражнения с предметами ( со скакалкой, с палкой, с гантелями);

- упражнения на скорость и скоростную выносливость( пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м );

- переменный бег на коротких отрезках – 50м, 100м;

- упражнения на общую выносливость;

- бег в равномерном темпе 3000м –юноши,2000м –девушки.

#### **Раздел4** Атлетическая гимнастика

**Тема11.**Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие, подготовка к сдаче нормативов по ОФП.

-упражнения со снарядами и без них.

**Тема12.** Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие

-приседания, руки на поясе;

-из положения упор присев - в упор лежа;

-из стойки руки за головой - наклоны вперед;

-из стойки руки на поясе - горизонтальное равновесие («ласточка»);

-поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.

–юн3х15,дев3х10.

**Тема13.** Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

-ОФП

**Тема14.** Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

**Вид контроля:**практическое занятие, сдача контрольного норматива-подскоки через скакалку.

-круговая тренировка

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

**Тема15.** Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)

-беговая дорожка 30сек х 2 повторения;

-приседания 3повторения дев-15;юн-20;

-из положения упор присев - в упор лежа 3х10-дев,3х15-юн;

- бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-11 Юноши -30
4	Девушки- 9 Юноши -25
3	Девушки-7 Юноши -20

**Тема16.** Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива - поднимание туловища из положения лёжа(пресс-1мин)

-ору

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 35 Юноши - 45
4	Девушки- 30 Юноши - 35
3	Девушки- 20 Юноши - 30

**Тема17.** Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

-беговая дорожка 30сек х 3 повторения;

-отжимания 3 повторения дев-10;юн-15;

-приседания 3повторения дев-15;юн-20;

-из положения упор присев - в упор лежа 3х10-дев,3х15-юн;

- бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения.

## IV семестр

### Раздел 1. Лыжная подготовка

**Тема 1.** Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- одновременный толчок руками двумя лыжными палками;
- согласованная работа рук, туловища и плечевого сустава на месте без палок;
- прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км (юн) с применением бесшажного хода
- подъём скольльзящим шагом;
- имитация спуска в основной стойке;
- спуска в основной стойке.

**Тема 2.** Специальная выносливость

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- передвижение на лыжах попеременным бесшажным ходом;
- передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- передвижение на лыжах при отталкивании сначала одной, затем другой рукой;
- работы руками при прохождении соревновательной трассы на лыжах;
- прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками.

**Тема 3.** Закрепление техники на прямой площадке и на склоне.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива:

- прохождение дистанции 3 км - девушки, 5 км - юноши (мин)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки - 20.00 Юноши - 26.00
4	Девушки - 19.00 Юноши - 28.00
3	Девушки - 18.30 Юноши - 30.00

### Раздел 2. Атлетическая гимнастика

**Тема 4.** Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- упражнения со скакалками.

**Тема 5.** Упражнения для развития мышечных групп

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- беговая дорожка 30 сек x 2 повторения;
- отжимания 3 повторения дев-10;юн-15;
- приседания 3 повторения дев-15;юн-20;
- из положения упор присев - в упор лежа 3x10-дев, 3x15-юн;
- бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек x 3 повторения.

**Тема6.**Освоение упражнений на развитие силы и выносливости

**Вид контроля:** практическое занятие, сдача контрольного норматива- подскоки через скакалку.  
-круговая тренировка

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

**Тема7.**Ощеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки

**Вид контроля:**индивидуальноепрактическое занятие

-разучивание комплексов упражнений со снарядами для коррекции осанки

**Тема8.**Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- упражнения в паре с мячом,  
-упражнения с разборными гантелями.

**Тема 9.**Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** практическое занятие ,сдача контрольного норматива поднимание туловища из положения лёжа (пресс-1мин)

- разминка на все группы мышц

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 35 Юноши - 45
4	Девушки- 30 Юноши - 40
3	Девушки- 20 Юноши - 35

**Тема10.**Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** практическое занятие, сдача контрольного норматива сгибание и разгибание рук из упора лёжа (отжимание)-дев, подтягивание на перекладине-юн.

- разминка на все группы мышц

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 11 Юноши -14
4	Девушки- 9 Юноши -10
3	Девушки- 7 Юноши - 8

**Тема 11.** Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

-ходьба на месте;



- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения на растяжку и осанку;
- упражнения на улучшение осанки и координацию движений.

### **Раздел3.Плавание.**

**Тема12.** Овладение способами плавания :кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- специальные подготовительные упражнения, общеразвивающие и подводящие на суше;
- совершенствование техники движения рук, ног, туловища;
- плавание в умеренном и попеременном темпе дев-4x25,юн-6x25.

**Тема13.** Овладение способами плавания :кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- совершенствование техники плавания избранным способом дев-50м,юн-100м;
- плавание в умеренном и попеременном темпе.

**Тема14.**Плавание в полной координации

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- плавание в умеренном и попеременном темпе 10-15 м;
- плавание в полной координации 25-50м.

### **Раздел4.Спортивные игры**

**Тема15.** Стойки и перемещения волейболиста.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- совершенствование стоек-основной,стартовой;
- совершенствование стоек-устойчивой, неустойчивой.
- приставные и скрестные шаги;
- стартовые ускорения;
- скачок-выполнение широкого шага;
- выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам;
- выполнение стоек и перемещений волейболистов учебной игре.

**Тема16.**Верхняя и нижняя передача мяча .

**Вид контроля :** индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- техникой верхней и нижней передачи мяча;
- прием-передача мяча на точность через сетку ,подача мяча по зонам.

**Сдача контрольного норматива:** передача мяча через сетку в парах на точность(из 30)

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки-20 Юноши -26
4	Девушки- 16 Юноши -20
3	Девушки- 10

**Раздел 5. Плавание**

**Тема 17.** Совершенствование техники плавания : кроль на груди, кроль на спине с применением старта и поворота

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- выполнение подводных упражнений на суше;
- имитация движений рук, ног и дыхания на суше

**Раздел 6. Атлетическая гимнастика.**

**Тема 18.** Освоение упражнения на силовую выносливость

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- лежа на гимнастическом мате, взявшись руками за его край, поднятие ног с касанием носками за головой (плуг);
- подскоки на скакалке;
- приседание на одной ноге;
- выпрыгивание из глубокого седа;
- выполнение упражнений в три подхода.

**Раздел 7. Плавание**

**Тема 19.** Плавание в умеренном и попеременном темпе

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- проплывание отрезков 25–100 м по 2 подхода

- плавание в полной координации;
- пассивный отдых.

**Тема 20.** Плавание в полной координации умеренном и попеременном темпе

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- проплывание отрезков 25м-дев, 50м-юн в полной координации;
- проплывание 50м-дев, 100м – юноши без учета времени.

**Всеместр****Раздел 1. Лёгкая атлетика**

**Тема 1.** Кроссовая подготовка 1000м девушки, 2000м юноши.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- бег в равномерном темпе: 25–30 мин. (юноши), 20–25 мин. (девушки);
- бег в переменном темпе (фартлек): 10–15 мин.;
- кросс по пересеченной местности: 1000 м (девушки), 2000 м (юноши).

**Тема2.**Кроссовая подготовка 1000мдевушки,2000м юноши.

**Вид контроля:**практическое занятие,

-офп

-кросс по пересеченной местности: 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)

**Тема3.**Специальные беговые упражнения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

-бег с высоким подниманием бедра.

-бег с захлестом голени.

-бег боком, приставным шагом.

-многоскок , прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед..

-бег спиной.

-подскоки вверх.

**Тема4.**Воспитание выносливости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- бег в равномерном темпе10мин;

- переменный бег на1000 м.,2000м.

**Тема5.**Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-быстрый бег-3 мин, 5 мин– медленным и далее на увеличение, с отдыхом в 5-8 мин(ходьба).

**Тема6.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-переменный бег 1000м,2000м .

**Тема7.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива 1000м-девушки,2000м-юноши ,без учёта времени.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-б\у времени Юноши -б\у времени

## Раздел2.Плавание

**Тема 8.**Плавание в полной координации умеренном и попеременном темпе

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

-проплавание отрезков 25м-дев,50м-юн в полной координации;

-проплавание 50м-дев,100м –юноши без учета времени.

**Тема 9.**Плавание в умеренном и попеременном темпе

**Вид контроля:** практическое занятие, сдача контрольного норматива

-проплавание отрезков50–100 м в умеренном темпе;

-проплавание отрезков 10-15м с применением старта и поворота.

**Тема 10.**Контрольные проплывания девушки50м,юноши 100м без учёта времени

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-б\у времени Юноши-б\у времени

## VI семестр

### Раздел1.Лыжная подготовка

**Тема 1.** Попеременный двухшажный ход, подъёмы и спуски .

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- попеременный одношажный ход средней интенсивности;
- попеременный двухшажный ход с применением спусков и подъёмов. Интервальная работа.

**Тема2.**Одновременный ход.

**Вид контроля:**выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- прохождение учебного круга с работой рук;
- прохождение учебного круга без палок;
- прохождение учебного круга с применением спусков,скольжений ,подъёмов.

**Тема 3.** Попеременный двухшажный ход на учебном круге.

**Вид контроля:** сдачи контрольного норматива девушки 3 км,юноши5км (мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-19.30 Юноши- 29.00
4	Девушки-18.30 Юноши- 27.00
3	Девушки- 18.00 Юноши- 25.00

### Раздел2.Плавание

**Тема 4.**Плавание в умеренном и попеременном темпе

**Вид контроля:** практическое занятие, сдача контрольного норматива

- проплывание отрезков50–100 м в соревновательной форме.
- проплывание отрезков 10-15м с применением старта и поворота.

**Тема 5.**Плавание в полной координации умеренном и попеременном темпе

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

- проплывание отрезков 25м-дев,50м-юн в полной координации;
- проплывание 50м-дев,100м –юноши без учета времени.

**Тема 6.**Плавание в умеренном и попеременном темпе

**Вид контроля:** практическое занятие, сдача контрольного норматива

- проплывание отрезков50–100 м в умеренном темпе;

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- б\у времени Юноши -б\у времени

### Раздел3.Атлетическая гимнастика

**Тема7.**Воспитание силовых способностей.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива , сгибание рук из упора лёжа(отжимание)кол-во раз-дев;  
подтягивание на перекладине-юн.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 25 Юноши- 15
4	Девушки- 20 Юноши- 11
3	Девушки- 15 Юноши- 8

- приемы самомассажа (поглаживания, потряхивания, разминания).

**Тема8.**Воспитание силовой выносливости.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

- упражнения с разобранными гантелями;
- упражнения сэспандером;
- упражнения в парах;
- упражнениями на растягивание и на расслабление.

**Тема9.**Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива прыжки через скакалку(кол-во раз в мин)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

### Раздел4.Оценка уровня физического развития

**Тема10.**Методика проведения закаливающих процедур.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- закаливание, его значение и действие на организм ;
- физиологическая сущность закаливания;
- основные принципы проведения закаливающих процедур;
- средства и формы закаливания (воздухом, водой, солнечными лучами).

### Раздел5.Лёгкаяатлетика

**Тема11.** Бег на короткие дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

-техника безопасности на уроке физической культуры, совершенствование низкого старта, финиширования и бега с учётом индивидуальных особенностей.

**Тема 12.**Освоение техники эстафетного бега 4x100 .

**Вид контроля :** индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-челночный бег 3x30

-приём и передача эстафетной палочки на месте ;

-то же в движении,

-техника бега по дистанции с передачей эстафетной палочки.

**Тема13.** Бег на короткие дистанции.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива бег-100м (сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,3 Юноши -14,4
4	Девушки-17,4 Юноши -14,00
3	Девушки-18,00 Юноши -15.00

## Раздел6.Спортивные игры

**Тема14.**Подача мяча на точность, нижний приём.

**Вид контроля :** Сдача контрольного норматива подача мяча на точность( кол-во раз из 10)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-7 Юноши -9
4	Девушки-6 Юноши -8
3	Девушки-5 Юноши -7

-учебная игра по упрощенным правилам.

**Тема15.**Учебная игра

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

-учебная игра по упрощенным правилам.

- учебная игра поправилам.

## Раздел8.Плавание

**Тема16.**Овладение способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива,проплавание 50м –девушки,100м-юноши без учёта времени.

-свободное плавание

## VII семестр

### Раздел1.Лёгкая атлетика

**Тема1.**Совершенствование бега на короткие дистанции.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива –бег на 100м(сек)

-разминочный беговые упражнения

-низкий,средней ,высокий старт

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,2 Юноши -13,4
4	Девушки-13,8 Юноши - 17,0
3	Девушки-14,2 Юноши - 17,3

**Тема2.**Совершенствование бега на средние дистанции.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива-бег на 500м (мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-1.50 Юноши -1.35
4	Девушки-2.20 Юноши -1.50
3	Девушки-3.00 Юноши -2.10

**Тема3.** Бега на длинные дистанции.

**Вид контроля:**

-бег со средней скоростью на отрезках 80–100 м;

- бег с захлестыванием голени маховой ноги;

-бег 2000м-дев;3000м-юн в медленном темпе

**Тема4:** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Вид контроля :**Сдача контрольного норматива :прыжок в длинуспособом «согнув ноги»(см)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 400 Юноши -500

4	Девушки- 3.70 Юноши - 460
3	Девушки- 330 Юноши - 440

**Тема5.**Комплекс специальных упражнений

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- бег с высоким подниманием бедра.
- бег с захлестом голени.
- бег боком, приставным шагом.
- многоскок , прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед..
- бег спиной.
- подскоки вверх.

**Тема6.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива 1000м-девушки,2000м-юноши б\у времени.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- б\у времени Юноши -б\у времени

**Раздел2.**Атлетическая гимнастика

**Тема7.**Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- выполнение комплексов упражнений на развитие скорости,силы.

**Тема8.**Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины,рук.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

- выполнение комплексов упражнений разученных на занятиях.

**Тема9.**Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины,рук.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

- выполнение комплексов упражнений разученных на занятиях.



**Тема10.**Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины,рук.

**Вид контроля:**индивидуальное практическое занятие:

-выполнение комплексов упражнений разученных на занятиях.

## **VIII семестр**

### **Раздел1.Лыжная подготовка.**

**Тема1.**Техника попеременного двухшажного хода на учебном круге.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива:3км (девушки),5км (юноши)мин/сек

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки- 17,30 Юноши - 24,00
4	Девушки- 18,00 Юноши - 26,00
3	Девушки- 18,30 Юноши - 28,00

**Тема2.**Техника спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие ,выполнение упражнений для оценки общей лыжной подготовки.

-прохождение дистанции 3км-девушки,5км –юноши любым ходом с применением спусков и подъёмов на учебном круге.

### **Раздел2.Оценка уровня физического развития.**

**Тема3.**Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

-объективные и субъективные факторы и реакция на них организма студентов;  
-работоспособность, самочувствие.

### **Раздел3.Атлетическая гимнастика.**

**Тема4.** Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-упражнение без отягощений ипредметов;  
- упражнениясиловогохарактера;  
- упражнениясэспандерами;  
- упражнения с гантелями.

**Тема5.** Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины, рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 40 Юноши - 50
4	Девушки- 30 Юноши - 45
3	Девушки- 27 Юноши - 35

**Тема6.** Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины, рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)-дев;  
подтягивание на перекладине(кол-во раз)-юн

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 30 Юноши - 14
4	Девушки- 25 Юноши - 12
3	Девушки- 20 Юноши - 10

**Тема7.** Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины, рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке (1 мин)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

#### Раздел4.Лёгкая атлетика

**Тема8.** Воспитание выносливости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-бег на 3000м(юн),2000м (дев) с учетом индивидуальных особенностей

**Тема9.** Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт

**Вид контроля:** Дифференцированный зачёт.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива ,бег на 3000м (юн),2000м(дев)- мин\сек

- степень усвоения теоретических знаний;

- регулярность посещения учебных занятий;

- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;

- результаты выполнения контрольных нормативов.

-оценка самостоятельной работы.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки- 10,1 Юноши - 11,3
4	Девушки- 11,5 Юноши - 12,3
3	Девушки- 12,1 Юноши - 13,3

Контрольные нормативы по физической культуры для обучающихся специальность

Лечебное дело











