

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГЭС.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

23.02.01 Организация и управление на транспорте (по видам)

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГЭС.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01, Организация и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014, № 376; примерной образовательной программой.

Разработчики:

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 «16» мая 2022 г.

Председатель ЦМК  Гусакова А.Д.
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 23.02.01, Организация и управление на транспорте (по видам).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь пользоваться современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.</p> <p>Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.</p> <p>Уметь использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.</p> <p>Уметь работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.</p>	<p>Знать задачи, содержание и формы физической культуры.</p> <p>Знать оздоровительную направленность видов спорта, их характеристики.</p> <p>Знать оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Знать правила самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.</p> <p>Знать методику составления комплексов упражнений различной направленности.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в том числе:	
– практические занятия	168
– самостоятельная работа	168
– промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	14	
Тема 1.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Основы здорового образа жизни.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 1.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Метание гранаты.	1	

	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	1	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение терминологии легкой атлетики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подбор и выполнение упражнений для развития общей выносливости с использованием разновидностей бега, ходьбы, прыжков с учетом ограниченных возможностей здоровья. Оздоровительная ходьба.	17	
Раздел 2.	Гимнастика	20	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	1	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	1	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	1	
	5. Обучение техники лазания по канату.	1	
	6. Упражнения на равновесие.	1	
Тема 2.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекуты.	2	
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	

	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение гимнастической терминологии. Составление и выполнение простейших комбинаций акробатических упражнений, индивидуальных комплексов на развитие гибкости, силы с учетом уровня здоровья, физической подготовленности.	17	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
2 семестр			
Раздел 3.	Баскетбол	16	
Тема 3.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5.	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	2	

Тактические действия	2. Командные тактические действия в защите, нападении	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	1	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведение протокола соревнований. Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.	16	
Раздел 4.	Волейбол	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.	1	
	2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	
	2. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	3. Выполнение атакующего удара.	1	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	1	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа:	16	

	Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведения протокола соревнований. Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			ОК 2 ОК 3 ОК 6
3 семестр			
Раздел 5.	Легкая атлетика	14	
Тема 5.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Основы здорового образа жизни.	1	
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
Тема 5.2 Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров. Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление, дозировку нагрузки для	17	

	юношей и девушек. Оздоровительная ходьба.		
Раздел 6.	Гимнастика	20	
Тема 6.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
Тема 6.3. Акробатические упражнения	1. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	2. Обучение техники лазания по канату.	2	
	3. Упражнения на равновесие.	2	
	4. Группировки и перекуты.	2	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов физических упражнений утренней, вводной и производственной гимнастик с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Составление и выполнение комплексов из ритмической и атлетической гимнастики.	17	

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

4 семестр			
Раздел 7	Баскетбол	17	
Тема 7.1. Стойки. Перемещения	1. Техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
Тема 7.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	2	
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	
Тема 7.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	2	
	2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
Тема 7.4 Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 7.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападение.	3	
	2. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление, дозировку нагрузки для юношей и девушек.	17	
Раздел 8.	Волейбол	17	
Тема 8.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Основные стойки игрока. Перемещения различными способами	1	
Тема 8.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево.	1	

	2. Передачи мяча в парах, тройках, в колоннах на месте и в движении.	1	
Тема 8.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	2	
Тема 8.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	2	
	2. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 8.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении.	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности. Применение знаний и умений судейства на практике. Проведение самостоятельного тестирования и анализ результатов физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	17	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
5 семестр			
Раздел 9.	Легкая атлетика	14	
Тема 9.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Основы здорового образа жизни.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	

Тема 9.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	ОК 2 ОК 3 ОК6
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 9.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	1	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение терминологии легкой атлетики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подбор и выполнение упражнений для развития общей выносливости с использованием разновидностей бега, ходьбы, прыжков с учетом ограниченных возможностей здоровья. Оздоровительная ходьба.	17	
Раздел 10.	Гимнастика	20	
Тема 10.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
	2. Психофизические основы учебного и производственного труда.		
	3. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание.	1	
	4. Перестроения на месте и в движении.	1	
	5. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
Тема 10.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	6. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	1	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	

	5. Обучение техники лазания по канату.	1	
	6. Упражнения на равновесие.	1	
Тема 10.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекуты.	1	
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей эспандеров, тренажеров.	17	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений: спортивный зал.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654>.
2. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631>.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>

Дополнительная литература

- 1 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.
- 2 Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Бальшева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).
- 3 История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знание задач, содержания и форм физической культуры.</p> <p>Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.</p> <p>Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.</p> <p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владение современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Умение использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.</p> <p>Умение использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.</p>	<p>Способность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к разным контекстам.</p> <p>Способность осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Способность планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Способность использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Способность использовать методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Способность работать и взаимодействовать в коллективе.</p>	<p>Текущий контроль в форме устного опроса в соответствии с практическими заданиями.</p> <p>Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета в форме рефератов.</p>

Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
--	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГЭС.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
23.02.01 Организация и управление на транспорте (по видам)

Форма обучения: очная

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ 04. «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.01, Организация и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014, № 376, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и):

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 «16» мая 2022 г.

Председатель ЦМК  Гусакова А.Д.
подпись

1 Общие сведения

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

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, рефераты, выполнение практических заданий).

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК	Код результата обучения ¹	Наименование результата обучения ¹
ОК 2 ОК 3 ОК 6	З1	Знание задач, содержания и форм физической культуры.
	З2	Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.
	З3	Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
	З4	Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.
	З5	Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.
	У1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	У2	Умение пользоваться современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.
	У3	Умение использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.
	У4	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.
	У5	Умение использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.
	У6	Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Легкая атлетика				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Ходьба, бег, терренкур	31 32 33 34 35 У1 У2 У3 У4 У5 У6	Способность изложить основы техники безопасности на занятиях легкой атлетики.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1, 2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 19,20,22, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35)	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет (п.6.1)
		Способность применять основы терренкура на практике.			
		Способность применять тактику построения эстафетного бега на занятиях.			
		Способность демонстрировать технику спортивной ходьбы, ходьбы с выполнением с различными общеразвивающими упражнениями.			
		Способность показать правильную технику низкого и высокого старта, разгон, финиширования.			
		Способность демонстрировать правильную технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
		Способность демонстрировать правильную технику специальных беговых упражнений			
		Способность демонстрировать технику держания и передачи эстафетной палочки.			
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега 3-4 шагов.			

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Прыжки		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка в высоту.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжков со скакалкой.		
Метания		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча на дальность.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров с разбега		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель с места.		
СРС по Темам 1.1 1.2 1.3		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания метание гранаты 500, 700 грамм.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Темам 5.1 5.2 5.3 СРС по темам 9.1 9.2 9.3		Способность анализировать технику изучаемых упражнений. Способность соблюдать оптимальный режим суточной двигательной активности. Способность составить и выполнить комплекс упражнений на развитие общей выносливости, силы для повышения для работоспособности. Способность составить и выполнить комплекс упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров. Способность составить план-конспект по самостоятельному занятию.		
Гимнастика				
Строевые упражнения		Способность изложить основы техники безопасности на занятиях гимнастики. Способность изложить основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 4, 8, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53).	Дифференцированный зачет (п.6.1)
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		Способность демонстрировать правильную технику выполнения строевых упражнений, перестроений.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ в парах.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
	32	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	33	Способность демонстрировать правильную технику выполнения на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	35	Способность демонстрировать правильную технику лазания по канату.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику лазания по канату.		
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения упражнения на равновесие.		
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения группировки и перекатов.		
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения стойки на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.		
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У6	Способность демонстрировать правильную технику		
Акробатические упражнения		Способность демонстрировать правильную технику выполнения стойки на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
		Способность демонстрировать правильную технику		
		Способность демонстрировать правильную технику		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Темам 2.1 2.2 2.3 СРС по Темам 6.1 6.2 6.3 СРС по Темам 10.1 10.2 10.3		выполнения комбинации из изученных элементов.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка через козла.		
		Способность перечислить гимнастические термины. Способность составить и выполнить: простейшие комбинации акробатических упражнений; комбинации на развитие гибкости, выносливости, силы с учетом здоровья, физической подготовленности; комплексы упражнений различной направленности из ритмической и атлетической гимнастики.		
Баскетбол				
Стойки. перемещение		Способность изложить основы техники безопасности на занятиях баскетболом.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 4,9, 11, 13, 15, 16, 17, 36, 37, 38, 39, 40)	
		Способность перечислить правила судейства баскетбола.		
	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения средней и низкой стойки, перемещения		
	32	в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
	33			
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения остановки двумя шагами и прыжком.		
35	Способность демонстрировать			

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Передачи мяча	У1	правильную технику выполнения поворотов различными способами.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет (п.6.1)
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.		
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и ловли одной рукой от плеча на месте и в движении.		
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча из-за головы.		
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.		
	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.		
	У7	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с изменением направления правой и левой рукой.		
Ведение мяча	У8	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
	У9	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Броски мяча		Способность демонстрировать технику выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
Тактические действия		Способность анализировать и грамотно использовать индивидуальные тактические действий в защите и нападении.		
		Способность анализировать командные тактические действий в защите.		
		Способность использовать правильную индивидуальные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
СРС по темам				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 СРС по темам 7.1 7.2 7.3 7.4 7.5		Способность анализировать основы техники изучаемых упражнений. Способность формулировать правила игры, судейства, перечислить термины. Способность применять изученные технические и тактические приёмы в игровой и соревновательной деятельности.		
Волейбол				
Стойки и перемещение		Способность излагать основы техники безопасности на занятиях волейболом.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 4, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 41, 42, 43, 44, 45, 52, 53)	
		Способность излагать правила судейства волейбола.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).		
Передачи мяча	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет (п.6.1)
	32	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча во встречных колоннах.		
	33	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		
Приём мяча	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.		
	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.		
Подачи мяча		Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней прямой подачи.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней боковой подачи.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения нижней прямой подачи.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения атакующего удара.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения атакующего удара.		
		Способность анализировать индивидуальные тактические действия в защите и нападении.		
		Способность анализировать командные тактические действия в защите.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тактические действия		Способность правильно применять индивидуальные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность анализировать основы техники изучаемых упражнений. Способность формулировать правила игры, судейства, перечислить термины. Способность применять изученные технические и тактические приёмы в игровой и соревновательной деятельности. Способность проводить самостоятельное тестирование и анализ результатом физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
СРС по Темам 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5				
СРС по Темам 8.1 8.2 8.3 8.4 8.5				

4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по дисциплине оценивается по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина

(активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение, диспут, дискуссия)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: реферат)

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок,

связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания практических заданий.

5 баллов – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

4 балла – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 балла – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

2 балла – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, рефераты, задания по выполнению практических упражнений).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного

	материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Что понимается под физическим развитием?
3. Дать определение «Физическая культурная личность».
4. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
5. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
6. Что такое иммунитет?
7. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
9. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
10. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
11. Основные причины травматизма.
12. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Виды травм на занятиях физическими упражнениями.
15. Формы самоконтроля на занятиях физической культуры.
16. Какие приёмы самоконтроля при занятиях физической культурой ты знаешь?
17. Для чего нужен самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
18. Что является наиболее оптимальной формой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
19. Основные признаки внешнего утомления.
20. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
21. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
22. Что понимается под системой физических упражнений? Общая характеристика.
23. Охарактеризовать аттическую гимнастику как систему упражнений. Её направленность.
24. На решение каких задач направлены атлетические единоборства, как системы физических упражнений?
25. Ритмическая гимнастика является системой физических упражнений?
26. Раскрыть понятие «быстроты».
27. Раскрыть понятие ловкости.
28. Раскрыть понятие силы.
29. Раскрыть понятие координации.

30. Раскрыть понятие выносливости.
31. Раскрыть понятие гибкости.
32. Назвать виды спорта, оказывающие наибольший оздоровительный эффект.
33. Назвать основные части прыжка в высоту с разбега являются.
34. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике?
35. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки?
36. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
37. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
38. Кто придумал баскетбол как игру?
39. Что такое "дриблинг"?
40. Что такое зонная защита?
41. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
42. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?
43. В каком году был изобретен волейбол?
44. Сколько времени дается команде при замене игрока?
45. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?
46. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?
47. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
48. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики.
49. Как называется студент, стоящий последним в колонне?
50. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
51. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
52. Рассказать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
53. Назовите личностные качества человека, нормы и правила поведения в условиях совместной деятельности, формирующихся в процессе занятий физической культурой.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

6.1. Рефераты для дифференцированных зачетов.

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
Здоровый образ жизни.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культуры.
5. Олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в России, его цели и задачи.