

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОП. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

5-й – 6-й семестр

Шебекино, 2023

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **15.01.32 Оператор станков с программным управлением** с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, а также Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ В.Н. Долженкова

« »

2023 г.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Шебекинский техникум промышленности транспорта»

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ

«Шебекинский техникум

промышленности и транспорта»

подпись

В.И. Войтенко

И.О. Фамилия

подпись

Г.П. Терехов

И.О. Фамилия

подпись

М.К. Емельянова

И.О. Фамилия

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ

Протокол №

« » 2023 г.

Председатель ЦК ОГСД ВП и ФВ _____ В.И. Войтенко

Шебекино, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет ОП.04 физическая культура входит в общепрофессиональный учебный цикл по профессии среднего профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебного предмета:

Содержание учебного предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

- воспитание разносторонне развитой личности;

- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;

- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности;

- обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций. В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Планируемые метапредметные результаты
освоения рабочей программы (МР) представлены тремя группами
универсальных учебных действий:**

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МР1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

МР2-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МР3-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МР4 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

МР5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

МР6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

МР7- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МР8-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

МР9-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

МР10-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

МР11-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

МР12-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

МР13-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

МР14- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

MP15-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

MP16-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

MP17-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

MP18-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

MP19-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы для базового уровня изучения (ПРб):

В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:

ПРб.01.-Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе, в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПРб.02.-Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРб.03.-Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРб.04.-Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРб.05.- Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания
1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

| Личностные результаты реализации программы воспитания | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа» | ЛР 4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | ЛР 6 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | ЛР 9 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | ЛР 11 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от содержания | ЛР 12 |

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **50** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **50** часов;

том числе практические работы **40** часов;

самостоятельная работа **10** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | 5 семестр | 6 семестр |
|--|-------------|-----------|-----------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 50 | 25 | 25 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 50 | 25 | 25 |
| в том числе: | | | |
| лекции | - | - | - |
| лабораторные работы | - | - | - |
| практические занятия | 40 | 20 | 20 |
| контрольные работы | - | - | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | - | - | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 10 | 5 | 5 |
| в том числе: | | | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - | - | - |

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура 5-й - 6-й семестры:

| № занятия | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации | Максим | Код личностных результатов реализации программы воспитания | Код ОК | Элементы современных технологий |
|------------------|--|--|--------------|--|--------|--|
| | | | Нагрузк а | | | |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. |
| Раздел 1. | | Легкая атлетика | | | | |
| | | Содержание учебного материала: | 10 | | | |
| 1. | 1.1. <i>Бег на короткие дистанции</i> | Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 100 м. Спортивные игры по выбору. | 2 | ЛР 13,15,17 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 2. | | Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору. | 2 | ЛР 13,15,17 | ОК 08 | Технология уровневой дифференциации |
| 3. | 1.2. <i>Метание спортивного снаряда</i> | Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка. | 2 | ЛР 13,15,17 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 4. | 1.3. <i>Бег на средние и длинные дистанции</i> | Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка. | 2 | ЛР 13,15,17 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 5. | | Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка. | 2 | ЛР 13,15,17 | ОК 08 | Технология уровневой дифференциации |
| Раздел 2. | | Спортивные игры | | | | |
| | | Содержание учебного материала: | 10 | | | |
| 6. | 2.1. <i>Баскетбол</i> | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | 2 | ЛР 17,18,21 | ОК 08 | |
| 7. | | Вырывание и выбивание мяча, накрывание, тактика нападения, защиты. Игра по правилам | 2 | | | |
| 8. | | Контрольные нормы по технике бросков с близкой | 2 | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-----------|--------------------|-------|--|
| | | дистанции. Учебная игра. | | | | |
| 9. | | Специальная разминка. Остановка двумя шагами и передача мяча. Учебная игра. | 2 | ЛР 17,18,21 | ОК 08 | |
| 10. | | Дифференцированный зачет по итогам семестра | 2 | ЛР 17,18,21 | ОК 08 | |
| | | 6 – й семестр | | | | |
| | Раздел 3. | Комбинированные уроки | | | | |
| | | Содержание учебного материала: | 10 | | | |
| 11. | 3.1. <i>Общая физическая подготовка</i> | Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры. | 2 | ЛР 27,28,31,35 | ОК 08 | Технология уровневой дифференциации |
| 12. | | ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры. | 2 | ЛР 27,28,31,35 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 13. | | ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры. | 2 | ЛР 27,28,31,35 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 14. | | ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры. | 2 | ЛР 27,28,31,35 | ОК 08 | |
| 15. | | ОФП. Длительный равномерный бег до 30-ти минут. Спортивные игры. | 2 | ЛР 27,28,31,35 | ОК 08 | |
| | | Комбинированные уроки | 10 | | | |
| 16. | 3.2. <i>ОФП. Спортивные или подвижные игры</i> | Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры | 2 | ЛР 26, 33,34,41 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 17. | | Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры | 2 | ЛР 26, 33,34,41 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 18. | | Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры | 2 | ЛР 26, 33,34,41 | ОК 08 | Технология личностно-ориентированного обучения |
| 19. | | Общая физическая подготовка. Спортивные или | 2 | ЛР 26, | ОК 08 | Технология |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-----------|----------|--|--|
| | | подвижные игры | | 33,34,41 | | лично- ориентированного обучения |
| 20. | | <i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i> | 2 | | | |
| | | Всего максимальная: | 50 | | | |
| | | В том числе: Аудиторная | 40 | | | |
| | | Лекции | 0 | | | |
| | | Практические | 40 | | | |
| | | КП | | | | |
| | | Консультации | 0 | | | |
| | | Самостоятельная работа студента | 10 | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

4. Печатные издания

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

Дополнительные источники:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2019
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия, 2019

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Формы и методы оценки</i> |
|---|---|
| <p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья• Средства профилактики перенапряжения | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. |

**6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| № п/ п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | | | | |
|--------------|---------------------------|--|----------------|--------|-------|---------------|---------|-------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 15-18 | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 4,8 | 5,9 | 6,0 |
| 2 | Скоростные | Бег 100 метров | 15-18 | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 16,4 | 16,8 | 17,0 |
| 3 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 15-18 | 7,3 | 8,0 | 8,1 и ниже | 8,4 | 9,3 | 9,4 и ниже |
| | | 10х10 м,с | | 28-31 | 29-32 | 30-33 | | | |
| 4 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 15-18 | 230 | 195 | 194 и ниже | 210 | 170 | 169 и ниже |
| 5 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 15-18 | 1500 | 1400 | 1100 | 1300 | 1050 | 900 и ниже |
| 6 | | Бег 1000 метров | 15-18 | 3,15 | 3,50 | 3,35 | | | |
| 7 | | Бег 500 метров | 15-18 | | | | 1,45 | 1,50 | 2,00 |
| 8 | | Бег 2000 метров | 15-18 | | | | 10,00 | 11,00 | 11,50 |
| 9 | | Бег 3000 метров | 15-18 | 11,30 | 12,00 | 12,30 | | | |
| 10 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя см | 15-18 | 15 | 9 | 5 и ниже | 20 | 12 | 7 и ниже |
| 11 | Силовые | Подтягивание (раз) на перекладине: высокой из виса, низкой из виса лежа | 15-18 | 14 | 7 | 5 | 18 | 13 | 6 |
| 12 | | Выход силой | 15-18 | 5 | 3 | 2 | | | |
| 13 | | Подъем переворотом | 15-18 | 5 | 3 | 2 | | | |
| 14 | | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз | 15-18 | 9 | 7 | 5 | | | |
| 15 | | Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз | 15-18 | 9 | 7 | 5 | | | |

| | | | |
|------|--|------------------|--|
| | 3. Общие развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, тазобедренного пояса. 4. Специальные упражнения для «разогрева» мышц кисти рук, пальцев, плечевого пояса. 5. Пульсометрия. | (10**) | Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз. |
| III. | <u>Основная часть.</u> 1. Бег 100 м на время. 2. Силовые упражнения 3. Бег по дистанции 5 км. | 50* | Отдых между подходами 2-3 мин. |
| IV. | <u>Заключительная часть.</u> Приведение в порядок места занятий; приведение организма в относительно спокойное состояние. Дыхательные упражнения. Пульсометрия. Медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятий. | 7* (10**) | Ходьба проводится в колонне по одному. Отметить учащихся, показавших хорошие результаты, дать задание на дом. |

Практическое занятие по физической культуре № 2

Раздел:

Спортивные игры. Баскетбол

Тема:

Способы приема-передачи баскетбольного мяча и их применение в двусторонней учебной игре.

Цель:

Вырабатывать умения и навыки владения баскетбольным мячом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приема-передачи баскетбольного мяча различными способами (двумя от груди, одной сбоку, одной снизу, из-за спины).
2. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в высоком, среднем и низком положениях.
1. Умело применять изученные способы и приемы передачи и ведения баскетбольного мяча в двусторонней учебной игре.

| | | | |
|-----|--|------------------|---|
| | <p>2. Прием-передача баскетбольного мяча из различных положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя от груди, - одной сбоку, - одной снизу, - из-за спины (передачи в парах без противника, передачи в парах с оказанием сопротивления противником). <p>2. Подвижная игра с баскетбольными мячами (выбрасывание баскетбольных мячей на сторону противника).</p> <p>3. Двусторонняя учебная игра с применением изученных ранее на занятиях элементов (ведение мяча, передачи)</p> | 15* | |
| IV. | <p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Приведение в порядок места занятий (сбор мячей); приведение организма в относительно спокойное состояние. Дыхательные упражнения. Пульсометрия. Медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятий.</p> | 7* (10**) | <p>Ходьба проводится в колонне по одному. Отметить учащихся, показавших хорошие результаты, дать задание на дом.</p> |

Практическое занятие по физической культуре № 3

Раздел: Спортивные игры: волейбол

Тема: Техника подачи мяча сверху, планирующая подача

Цель: Повысить заинтересованность у обучающихся в выполнении упражнений с мячом

Задачи:

1. Совершенствовать технику подачи мяча
2. Воспитывать силу воли и стремление к победе
3. Прививать интерес к систематическим занятиям игровыми видами

Инвентарь: волейбольные мячи

Место проведения:.....

Дата проведения:.....

| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
|-------------|--|------------|--|
| II | <u>Подготовительная часть</u> 1. Построение Рапорт Приветствие 2. Постановка задач урока 3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги. 4. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении | 20* | проверка наличия спортивной формы правильность выполнения упражнений |
| | <u>Основная часть</u> 1. Упражнения с волейбольными мячами: -передача двумя руками сверху -верхняя подача -прием и передача двумя руками сверху -двусторонняя игра в волейбол 2. Упражнения на перекладине для развития мышц рук и спины | 50* | обращать внимание на работу рук и ног при приеме-передачи мяча |
| III | <u>Заключительная часть</u> приведение в порядок места занятий приведение организма в относительно спокойное состояние дыхательные упражнения медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания, упражнения на внимание, подведение итогов занятий | 10* 10* | выявить ошибки и способы их устранения дать домашнее задание: силовые упражнения |

Теоретическое занятие по физической культуре

Раздел: Теоретическая часть

Тема: Физическая культура и спорт в России_

Дата проведения:.....

Цель: Дать информацию студентам о различии и сходстве понятий физическая культура и спорт

Задачи:

1. Расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта.

2. Выяснить уровень информированности студентов в области физической культуры и спорта.

Место проведения:

Ход занятия:

Информация о физической культуре и спорте как о понятиях в целом: сходство и отличия.

Разновидности занятий в легкой атлетике.

Информация от студентов об их достижениях в занятиях физической культурой и спортом: в частности легкой атлетикой.

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора (по УМР)
_____ В.Н. Долженкова
«__» _____ 2023

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

базовая подготовка

Разработал преподаватель _____ М.К. Емельянова
Подпись И.О. Фамилия

Рассмотрен на заседании
цикловой комиссии

«__» _____ 2023

Протокол № _____

Председатель цикловой комиссии _____
(подпись)

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
3. Перечень вопросов тестовых, самостоятельных и практических заданий
4. Вопросы к дифференцированному зачету (экзамену)
5. Задачи к дифференцированному зачету (экзамену)
6. Критерии оценки уровня и качества подготовки студентов
7. Список информационных ресурсов

1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средства (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработаны на основании:

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки СПО 15.01.32 Оператор станков с программным управлением;

программы учебной дисциплины Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением базового уровня подготовки следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1. Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2.

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. У6.

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З2 Основы здорового образа жизни.

З3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов |
|--|--|
| Уметь: | |
| У1. Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры 2. демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики |
| У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа 2. демонстрация правильного выполнения приемов релаксации |
| У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8 | демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |
| У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий 2. демонстрация правильного преодоления естественных препятствий |
| У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | 1. демонстрация правильного выполнения приемов защиты |

| | |
|--|--|
| ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8 | <ol style="list-style-type: none"> 2. демонстрация правильного выполнения приемов самообороны 3. демонстрация правильного выполнения приемов страховки 4. демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки |
| У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8 | Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой |
| У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике 2. выполнение контрольных нормативов по гимнастике 3. выполнение контрольных нормативов по волейболу 4. выполнение контрольных нормативов по баскетболу 5. выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике |
| Знать: | |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | <ol style="list-style-type: none"> 1. обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья 2. обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний 3. обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек 4. обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |
| 32. Основы здорового образа жизни; | Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни |
| 33. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

3. Перечень вопросов тестовых, самостоятельных и практических заданий.

1. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- а) укрепляют здоровье;
- б) повышают работоспособность;
- в) формируют мускулатуру.

2. Что такое олимпийская хартия?

- а) символика;
- б) девиз Олимпийских игр;
- в) конституция, свод основных законов Олимпийских игр.

3. Что понимается под закаливанием?

- а) укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

4. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- а) частота сердечных сокращений;
- б) крепкий сон;
- в) аппетит.

5. Физическими упражнениями принято называть:

- а) определенным образом организованные двигательные действия;
- б) движения, способствующие повышению работоспособности;
- в) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- а) беспокойный сон;
- б) жизнерадостное настроение;
- в) вялость, постоянное желание спать

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) сохранение и укрепление здоровья;
- б) развитие физических качеств человека;
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег;
 - 2 - потягивание;
 - 3 - упражнения для мышц ног;
 - 4 - упражнения для мышц туловища;
 - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1, 2, 3, 4, 6, 5;
 - б) 3, 5, 1, 4, 2, 6;
 - в) 2, 5, 4, 3, 1, 6.

9. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии в игре в волейбол?

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

10. Что означает жест судьи в волейболе: судья поднимает вертикально четыре пальца?

- а) счет в партии 4:0;
- б) номер игрока (4);

в) четыре удара по мячу одной и той же команды.

11. Волейбол играют на площадке размером:

а) 24 x 12 м;

б) 18 x 9 м;

в) 16 x 9 м.

12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

а) увеличение объема мышц;

б) быстрый рост абсолютной силы;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

13. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

а) в конце подготовительной части урока;

б) в начале основной части урока;

в) в конце основной части урока.

14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

а) координацию;

б) быстроту;

в) гибкость.

15. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию

а) скоростной силы;

б) техники движений;

в) быстроты реакции.

16. Назовите попеременный классический ход в лыжных гонках:

а) попеременный одношажный;

б) попеременный двухшажный;

в) попеременный трёхшажный.

17. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?

а) изменения направления движения;

б) смены хода без потери времени;

в) изменения скорости передвижения.

18. Что такое “пробежка” в баскетболе?

а) «передвижение» по площадке;

б) бег в направлении кольца соперника;

в) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках.

19. Сколько очков в баскетболе получает команда за заброшенный мяч в игре?

а) 1 очко;

б) 2 очка;

в) 3 очка.

20. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

а) в Спарте;

б) у горы Олимп;

в) в Олимпии.

21. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр:

а) в плавании;

б) лёгкой атлетике;

в) лыжных гонках.

22. Что означает слово “аут” в футболе?

а) ведение мяча ногой;

б) удар головой;

в) выход мяча за боковую линию за пределы поля.

23. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) природных физических свойств человека;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека.

24. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:

- а) физическим совершенством;
- б) физическим развитием;
- в) физическим воспитанием.

25. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории:

- а) биологических;
- б) мотивов;
- в) привычек.

26. Укажите длину футбольного поля:

- а) 100 - 110 м;
- б) 96 - 98,8 м;
- в) 112,8 м.

27. Укажите ширину футбольного поля:

- а) 69 - 75 м;
- б) 48 - 52 м;
- в) 67,78 - 70,9 м.

28. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:

- а) по варианту работы рук;
- б) по варианту работы ног;
- в) по длине проката.

29. Можно ли касаться мяча ногой в волейболе?

- а) нет;
- б) да;
- в) да, если случайно.

30. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическими упражнениями;
- б) физическим трудом;
- в) физической культурой.

Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

31. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется _____.

32. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое _____».

33. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется _____.

34. Свободное движение тела относительно оси вращения называется _____.

35. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим _____.

Ответы

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Отв | В | А | В | А | В | А | В | Б | Б | Б | В | Б | А | А | В | Б | А | В | В | В |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты текущего контроля складываются из результатов:

- работы обучающихся на занятиях;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
- контрольных нормативов.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение всех контрольных нормативов, практических заданий и полного перечня всех форм внеаудиторной самостоятельной работы. При оценке всех видов работ обучающихся используется следующая шкала оценки образовательных достижений:

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка уровня подготовки | |
|---|---------------------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 70-79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

Итоговая оценка в конце первого семестра изучения дисциплины проводится по результатам текущего контроля по медиане качественных оценок.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета предполагает сдача контрольных нормативов, проверяющих усвоение материала по разделам программы учебной дисциплины.

4. ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ)

5. ЗАДАЧИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ)

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/ | Физические | Контрольные | Возраст, | Оценка | |
|------|------------|-------------|----------|--------|---------|
| | | | | Юноши | Девушки |
| | | | | | |

| п | способн ости | упражнени е (тест) | лет | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|----|---------------------------|--|-------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| | | | | Курсы | | | | | |
| | | | | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| 1 | Скорост ные | Бег 30 м, с | 15-18 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,8 5,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,3 5,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | | Бег 100 метров | 15-18 | 14,0; 13,5; 13,2. | 14,2; 13,8; 13,5. | 14,5; 14,0; 13,8. | 16,4; 16,2; 16,0. | 16,8; 16,6; 16,6. | 17,0; 17,0; 17,5. |
| 3 | Коорди национ ные | Челночный бег 3□10 м, с 10x10 м,с | 15-18 | 7,3 и выше 7,2 28-31 | 8,0–7,7 7,9–7,5 29-32 | 8,2 и ниже 8,1 30-33 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,7 9,3–8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 4 | Скорост но- силовые | Прыжки в длину с места, см | 15-18 | 230 и выше 240 | 195–210 205–220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170–190 170–190 | 160 и ниже 160 |
| 5 | Выносл ивость | 6- минутный бег, м 15-35 мин. | 15-18 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050– 1200 1050– 1200 | 900 и ниже 900 |
| 6 | | Бег 1000 метров | 15-18 | 3,15; 3,30; 3,35. | 3,50; 3,35; 3,25. | 3,35; 3,50; 4,30. | | | |
| 7 | | Бег 500 метров | 15-18 | | | | 1,45; 1,45; 1,55. | 1,50; 1,55; 2,00. | 2,00; 2,10; 2,20. |
| 8 | | Бег 2000 метров | 15-18 | | | | 10,00; 10,15; 10,30. | 11,00; 11,30; 11,30. | 11,50; 11,50; 12,00. |
| 9 | | Бег 3000 метров | 15-18 | 11,30; 12,00; 12,30. | 12,00; 12,30; 13,00. | 12,30 13,00 13,00 и т.д. | | | |
| 10 | | Равномерн ый бег | 15-18 | 15-35 | 15-35 | 15-35 | 15-35 | 15-35 | 15-35 |
| 11 | Гибкост ь | Наклон вперед из положения стоя, см | 15-18 | 15 и выше 15 | 9–12 9–12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12–14 12–14 | 7 и ниже 7 |
| 12 | Силовы е | Подтягиван ие: на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из вися лежа, количество раз (девушки) | 15-18 | 9-14 | 7-11 | 5-9 | 18 и выше 18 | 13–15 13–15 | 6 и ниже 6 |
| 13 | | Выход силой на | 15-18 | 5 4 | 3 2 | 2 1 | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---------------------|-------|-------------|-------------|-----------------|--|--|--|
| | | одну (на две) | | 3 | 1 | 1 с\п | | | |
| 1 4 | | Подъем переворота м | 15-18 | 5 4 3 | 3 2 1 | 2 1 1 с\п | | | |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | | | |
| 1курс | 220 | 210 | 190 |
| 2курс | 230 | 220 | 200 |
| 3курс | 240 | 230 | 210 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | | | |
| 1курс | 9 | 7 | 5 |
| 2курс | 11 | 9 | 7 |
| 3курс | 14 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | | | |
| 1курс | 9 | 7 | 5 |
| 2курс | 11 | 9 | 7 |
| 3 курс | 14 | 11 | 9 |
| Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10x10 м (с) | 28 | 30 | 34 |

| | | | |
|---|------|------|--------|
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) 1 курс 2курс 3курс | 9 | 7 | 5 |
| | 11 | 9 | 7 |
| | 14 | 11 | 9 |
| | | | |
| Гимнастический комплекс упражнений: (из 10 баллов) – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Прыжки в длину с места (см) 1курс 2курс 3курс | 180 185 190 | 170 175 175 | 160 165 165 |
| 3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) 1курс 2курс 3курс | 6 7 8 | 5 6 7 | 4 5 6 |
| 4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) 1курс 2курс 3курс | 15 17 20 | 8 10 10 | 5 7 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) 1курс 2курс 3курс | 9,3 8,8 8,4 | 9,5 9,2 8,8 | 9,7 9,5 9,2 |

| | | | |
|--|------|------|--------|
| 2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | | | |
| 1курс | 8,0 | 6,5 | 5,0 |
| 2курс | 9,5 | 9,0 | 6,5 |
| 3курс | 10,5 | 9,5 | 7 |
| Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов) – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

2.3.1. Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

2.3.2. Дополнительные источники:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018

2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2019

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия, 2019