

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«23» апреля 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина БД.11 Физическая культура

профессия: 43.01.04 Повар судовой

Тюмень 2025

Рабочая программа учебной дисциплины БД.11 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Математике для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 43.01.04 Повар судовой, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 726.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от «23» апреля 2025 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Плесовских Денис Владимирович. – преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации программы дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Общая характеристика программы дисциплины БД.11 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.11 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.04 Повар судовой, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 726.

Учебная дисциплина БД.11 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по профессии 43.01.04 Повар судовой. Особое значение дисциплина имеет при формировании:

	Наименование общих компетенций
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ОК 09	-Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. - Уметь применять на практике приемы	-Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - Знать основы здорового образа жизни -Знать и следить за состоянием своего здоровья; -Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности; -Знать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях

	массажа и самомассажа. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. - Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – Знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе	
практические занятия	88
теоретические занятия	2
самостоятельные работы	52
Промежуточная аттестация в форме: ДФК 1 семестр, зачет с оценкой 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.11 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия	2	ОК 01.
	Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ОК 02
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		20	ОК 02.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	10	ОК 03.
	ПР №1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 04.
	ПР №2 Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 06.
	ПР №3 Совершенствование техники бега с высокого старта	2	ОК 07.
	ПР №4 Совершенствование прыжка в длину с места	2	ОК 08
	ПР №5 Совершенствование метания гранаты, малого мяча на дальность	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	СР № 1. Подготовка тематического сообщения.	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	10	ОК 02.
	ПР №6 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	ОК 03.
	ПР №7 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ОК 04.
	ПР №8 Совершенствование выносливости в кроссовом беге	2	ОК 06.
	ПР №9 Бег в умеренном темпе на выносливость	2	ОК 07.
	ПР №10 Сдача контрольных нормативов.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	СР № 4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР № 5. Выполнение комплекса упражнений на ноги	2	
	СР № 6. Выполнение комплекса упражнений на руки	2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		22	ОК 01.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	8	ОК 02.
	ПР №11 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом.	2	ОК 06.
	ПР №12 Правила игры.	2	ОК 07.
	ПР №13 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР №14. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад	2	

Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	8	ОК 04. ОК 06. ОК 07.
	ПР №15. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР №16. Совершенствование подач разными способами	2	
	ПР №17. Тактические командные действия	2	
	ПР №18. Игра по правилам волейбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	СР №7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	2	
	СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости	2	
	СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	2	
Раздел 3. ГИМНАСТИКА		6	
	Практические занятия	6	
Тема 3.1. Акробатические упражнения	ПР №19. Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	2	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
	ПР №20. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад	2	
	ПР №21. Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине.	2	
	ПР №22. Технические приемы: группировка в приседе, перекаат назад – вперёд.	2	
	ПР №23 Промежуточная аттестация в форме ДФК	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	СР № 10. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	СР № 11. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств	2	
	СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	2	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка за 1 семестр	48	
		Самостоятельная работа за семестр	24
II семестр			
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		24	
Тема 4.1. Техника перемещений	Практические занятия	8	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
	ПР №23. Баскетбол – как вид спорта.	2	
	ПР №24. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР №25. Техника и тактика командных действий	2	
	ПР №26. Учебная игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	СР № 13-14. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	4	
	СР № 15-16. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	4	
Тема 4.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	8	ОК 01. ОК .02 ОК 04 ОК 07
	ПР №27. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР №28. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	ПР №29. Штрафные броски	2	
	ПР №30. Учебная игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
		СР №17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации	2

	СР №18 Составление и выполнение комплекса упражнений для развития сил	2	
Тема 4.3. Ведение мяча	Практические занятия	8	
	ПР №31. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР №32. Совершенствование командной работы в тройках	2	
	ПР №33. Тактика и техника игры в команде	2	
	ПР №34. Защитные действия игроков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	СР № 19. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР № 20 Выполнение комплекса упражнений на ноги	2	
	СР № 21-22. Выполнение комплекса упражнений на руки	4	
Раздел 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16	
Тема 5.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	16	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	ПР №35. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР №36 Закрепление техники бега с низкого старта	2	
	ПР №37. Закрепление техники бега с высокого старта	2	
	ПР №38. Закрепление техники метания гранаты	2	
	ПР №39 Закрепление прыжка с места на дальность	2	
	ПР №40. Закрепление техники прыжка с разбега в прыжковую яму	2	
	ПР №41. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте	2	
	ПР №42 Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	СР № 23. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	СР № 24. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств	2	
	СР №25. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	2	
	СР № 26. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка за 2 семестр		
	Обязательная нагрузка	88	
	Самостоятельная работа	52	
	ИТОГО		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению обучения

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для прессы;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2020

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
3. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Интернет – ресурсы:

образование»).

1 <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

а. Интернет-ресурсы www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Знания -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;\n-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Практические занятия № 2-11 , №48-59. - Оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; -Сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров	- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. -Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. -Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах -Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
Умения -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей	Практические занятия № 12-19; - Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу. - Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции. -Выполнение техники игровых элементов на оценку. -Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации . - Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность) Практические занятия № 27-38; -Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку. -Участие в соревнованиях по баскетболу. -Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации . Практические занятия № 39-47; -Выполнение современных методик атлетической гимнастики. -Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием	- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки). - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..

	здоровья. Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. - Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий -Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	
--	---	--

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	-выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52
ОП. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52
ОП.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	- проявлять уважение по отношению к участникам учебного процесса; - демонстрировать нравственную составляющую в процессе учебного занятия, на соревнованиях	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения - уметь верно оценить обстановку и действовать в соответствии с обстоятельствами	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№51
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- уметь проводить самоанализ и коррекцию результатов собственной работы, -проявлять чувства ответственности за работу - понимать значение здорового образа жизни для дальнейшего развития	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№1-2

4.2. Результаты освоения учебной дисциплины БД 11. Физическая культура

Область применения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины/МДК/УП в соответствии с ФГОС СПО. КОС включают в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится согласно учебному плану.

Форма проведения промежуточной аттестации: КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме **ДФК и Дифференцированного зачета**.

КОС позволяет оценивать уровень знаний и умений по дисциплине, определенных по ФГОС СПО.

Критерии выставления оценок

Ответ обучающегося оценивается в соответствии с таблицами 4.2.1. и 4.2.2

4.2.1 Критерии оценки теоретического вопроса

Оценка	Качество ответа на вопросы
«отлично»	1. Полное раскрытие вопроса; демонстрация усвоения всего объема программного материала 2. Правильная формулировка понятий, отсутствие ошибок при воспроизведении знаний 3. Правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	1. Недостаточно полное раскрытие вопроса 2. Несущественные ошибки в определении понятий, кардинально не меняющие суть изложения; 3. Наличие незначительных ошибок в понятиях
«удовлетворительно»	1. Ответ отражает общее направление изложения материала; 2. Наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий

Перечень теоретических вопросов для подготовки к промежуточной аттестации в форме ДФК:

1. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по волейболу.
2. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по легкой атлетике.
3. Перечислите какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
4. Составьте комплекс специально - беговых упражнений.
5. Объясните технику прыжка в длину с разбега.
6. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

7. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в волейбол?
8. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
9. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
10. Опишите технику верхней подачи волейбольного мяча и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
11. Какие нарушения правил существуют в волейболе?
12. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий атлетической гимнастикой.
13. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
14. Составьте комплекс утренней гимнастики.
15. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по гимнастике
16. Составьте комплекс упражнений на растяжку мышц.

Перечень теоретических вопросов для подготовки к промежуточной аттестации в формате Дифференцированного зачета:

1. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по баскетболу.
2. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в баскетбол?
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча одной рукой из-за головы и последовательность обучения технике этого действия.
4. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
5. Какие нарушения правил существуют в баскетболе?
6. Опишите технику выполнения подъема двух гирь по длинному циклу и последовательность обучения технике этого действия.
7. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий мини – футболом.
8. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в мини - футбол?
9. Расскажите технические приемы при ударе мини – футбольного мяча по воротам.
10. Какие действия должен выполнять вратарь при ловле мяча?
11. Какие требования, предъявляются к одежде и обуви для занятий физической культурой?
12. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
13. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?

14. Какие формы занятий физической культурой Вы знаете. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
15. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
16. Составьте комплекс утренней гимнастики.
17. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по гимнастике
- 18 Составьте комплекс упражнений на растяжку мышц.

4.2.2 Критерии оценки практических заданий

Легкая атлетика

Бег на 60м(с)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши	7.9	8.4	8.9
девушки	9.2	9.9	10.7

Бег на 100 м (с)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши	13.2	14.1	14.8
девушки	15.8	16.9	17.9

Бег на 3000(ю)/2000(д) м (мин, с)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши	12	14.10	15.20
девушки	9.40	11.05	12.20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши	233	213	192
девушки	188	173	157

Атлетическая гимнастика

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши	51	41	34
девушки	45	37	31

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши	43	32	25
девушки	17	12	8

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши	+13	+8	+6
девушки	+16	+9	+7

Практическое выполнение двигательных действий в спортивных, подвижных играх и игровых комбинациях

оценка «отлично» - задание выполнено безошибочно, технично;

оценка «хорошо» - задание выполнено с 2-3 потерями мяча, с 3 попаданиями в кольцо и с небольшими ошибками;

оценка «удовлетворительно» - задание выполнено, много ошибок в выполнении комбинаций, нет техники владения мячом;

оценка «неудовлетворительно» - неумение правильного выполнения заданий.

Практическое выполнение двигательных действий в спортивных, подвижных играх и игровых комбинациях

- 1) Показать правильность выполнения комбинации «нападении»; в волейболе
- 2) Показать правильность выполнения комбинации «защита» в волейболе
- 3) Показать правильность выполнения комбинации в волейболе в тактике игры;
- 4) Выполнение 10 верхних передач мяча, над головой;
- 5) Выполнение 10 нижних передач мяча, над головой;
- 6) Выполнение 10 верхних подач мяча через сетку;
- 7) Выполнение 10 нижних подач мяча через сетку на расстоянии 6 метров;
- 8) Выполнение штрафных бросков в кольцо (7 попаданий из 10);
- 9) Выполнение 3х очковых бросков (3 попадания из 10);
- 10) Показать правильность выполнения комбинации в баскетболе в защите;
- 11) Показать правильность выполнения комбинации в баскетболе в нападении.