

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунова Галина Петровна
Должность: Директор
Дата подписания: 02.06.2025 16:49:05
Уникальный программный ключ:
ec29c88afcd483fc3f14efec2359d2c1514e1daf0b74e9391ec46ce98af9ce5f

Приложение №6
к Основной профессиональной
образовательной программе
СПО ССЗ

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(код, наименование)

43.02.17 ТЕХНОЛОГИИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ
(код, наименование)

СПЕЦИАЛИСТ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ
(квалификация)

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
(базовый, углубленный)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ

Симферополь, 2025г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
по профессиональной и
практической подготовке
специальности
43.02.17 Технологии индустрии
красоты
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2025г.
Председатель цикловой комиссии

(Подпись, Ф.И.О.)

Разработчик:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
 - 1.1. Общие положения
 - 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
 - 1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.
 - 1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.
 - 1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.
2. Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.
 - 2.1. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.
 - 2.2. Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.
3. Фонд оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины
 - 3.1. Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине
 - 3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине
 - 3.2.1. Пакет преподавателя
 - 3.2.2. Задания для обучающегося

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Общие положения

Комплект ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины

Физическая культура образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Умения :

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

Знания:

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

З.2.Основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
Уметь:	
У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>-оценка качества физического развития на входе и выходе(начало учебного года, семестра,конец учебного года, семестра)</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>-оценка за технику выполнения двигательных действий(по ходу занятия):</p> <ul style="list-style-type: none"> -бега на короткие ,длинные и средние дистанции; -прыжков в длину; -кроссовая подготовка (техника пробегания дистанции 2000м дев,3000м юн) без учёта времени. <p>-оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Спортивные игры(волейбол).</p> <p>-оценка техники базовых элементов техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> -верхний, нижний приём мяча; -подача мяча на точность; <p>-оценка выполнения обучающемся функций судьи;</p> <p>- оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в спортивных играх.</p>

	<p>Атлетическая гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценка физического развития обучающегося развития на входе и выходе (начало учебного года; конец учебного года,) -поднимание туловища в положении лёжа (пресс); -отжимание от пола; -прыжки на скакалке (кол-во раз в минуту); -наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)
Знать:	
3.1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<p>.Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практические задания; -самостоятельная работа; -ведение дневника самоконтроля. <p>Оценка за проведённые фрагменты занятий по развитию физических качеств по разделам лёгкой атлетики, спортивным играм.</p> <ul style="list-style-type: none"> -методы оценки результатов.
3.2. Основы здорового образа жизни.	<p>Оценка выполнения практического задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; -комплексы упражнений по имеющемуся заболеванию.

1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.

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

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

1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты (базовый уровень подготовки) в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины Физическая культура и определяет:

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

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана АНО «ПОО» «Открытый Таврический колледж» за счет времени, отводимого на освоение учебной дисциплины.

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

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.

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

Перечень контрольных нормативов, выносимых на дифференцированный зачет, разработан преподавателем учебной дисциплины, рассмотрен на заседании цикловой комиссии гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

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

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

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	1.Перечень тем реферативных сообщений.	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	1.Задания для внеаудиторной самостоятельной работы .	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	1.Ведение дневника самоконтроля.	В наличии у каждого обучающегося.

Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Раздел. Основы физической культуры					
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		Устный индивидуальный опрос	реферативный	У.1; 3.1.	ОК 3, ОК6. ОК5,
	Раздел 2. Лёгкая атлетика.	10			
1.	Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.	индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6, К 1, ОК 3.
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6, К 1, ОК 3.
3.	Бег на короткие дистанции (100м).	индивидуальный		У 1. 3.2.	ОК6; Ж1; ОК 13..
4.	Прыжок в длину с места.	индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК 3.
5.	Воспитание выносливости	индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 6,К 1, ОК 3.
	Раздел 3.Атлетическая гимнастика	10			
10	ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	индивидуальный		У.1. 3.2.	ОК 3; ОК 13.

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

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

3.1. Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине.

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

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

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

Таблица 2

Формы и методы текущего контроля учебной дисциплины и формируемые общие

	укрепления мышц пресса, спины, рук.				
11	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	индивидуальный		У.1; 3.2.	ОК1;ОК 3.
12	Упражнения для развития мышечных групп.	индивидуальный		У1; 3 2.	ОК 6;ОК1.
13	Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.	индивидуальный		У1; 3 2.	ОК 6;ОК1.
14.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	индивидуальный		У1; 3 2.	ОК 6;ОК1.
	Раздел4.Волейбол				
4.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
5.	Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 13.
6.	Овладение техникой передачи мяча двумя	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 13.

компетенции по темам (разделам).

Элемент учебно-дисциплины		Форма и методы контроля		Проверяемые У, З	Формируемые ОК
		Формы контроля	Методы контроля		
	руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебная игра.				
	Раздел5.Атлетическая гимнастика.	14			
7.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
8.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК3.ОК6.ОК 7
9.	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах .	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК3.ОК6.ОК 7
10.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК3.ОК6
11.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
12.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК3.ОК1,ОК 6
13.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
	Раздел5.Лёгкая атлетика	12			
14.	Воспитание выносливости.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК3.ОК6.
15.	Бег на короткие дистанции-100м	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК13.ОК6.ОК3
16.	Освоение техники равномерного бега на 3000м(юноши),2000м(девушки).	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.

17.	Бег на средние дистанции-500м.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6
18.	Кроссовая подготовка.	групповой		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6.
19.	Кроссовая подготовка.	групповой		У 1; 3.2.	ОК 13.
	Раздел1.Лёгкая атлетика	4		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
1.	Общие физические упражнения	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
	Раздел2. Оценка уровня физического развития.	2			
5.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
	Раздел3.Лёгкая атлетика.	10			
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
7.	Бег на средние дистанции (500м).	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
8.	Бег на средние дистанции (500м).	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
9.	Комплекс специальных упражнений.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК1.ОК6.ОК3
10.	Кроссовая подготовка.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
	Раздел 4.Атлетическая гимнастика	4			
11.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
12.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
	Раздел3.Атлетическая гимнастика	16			
6.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса,спины,рук.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
7.	Упражнения для развития мышечных	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3

	груп.				
8.	Освоение упражнений на развитие силы и выносливости.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
9.	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
10.	Общеразвивающие упражнения в парах.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
11.	Упражнения для развития мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
12.	Упражнения для развития мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 1.ОК6.ОК3
13.	Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
	Раздел4.Оценка уровня физического развития	2			
14	Методика проведения закаливающих процедур.	групповой		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
	Раздел5.Атлетическая гимнастика				
15.	Воспитание силовой выносливости.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
16.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
17.	Воспитание силовых способностей.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	14			
1.	Кроссовая подготовка 1000м девушки,2000м юноши.	групповой		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
2.	Кроссовая подготовка 1000м девушки,2000м юноши	групповой		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
3.	Специальные беговые упражнения.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3

4.	Воспитание выносливости.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
5.	Кроссовая подготовка.	групповой		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
6.	Кроссовая подготовка.	групповой		У 1; 3.2.	ОК13.ОК6.О К3
7.	Кроссовая подготовка.	групповой		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
	Раздел2.Атлетическая гимнастика	12			
8.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
9.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	индивидуальный		У 1; 3.1.	ОК 13.ОК6.ОК3
10.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
11.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
12.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
13.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
	Раздел2. Оценка уровня физического развития	2			
3.	Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
	Раздел3.Атлетическая гимнастика	10			

4.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
5.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
6	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
7	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса ,спины ,рук.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
	Раздел 4.Лёгкая атлетика	2			
8.	Воспитание выносливости.	групповой		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3
9.	Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт.	индивидуальный		У 1; 3.2.	ОК 13.ОК6.ОК3

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

3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

• Пакет преподавателя.

условия проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине. Место проведения: тренажерный зал

Время выполнения задания –90 минут

- критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.

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

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

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

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

- **Задания для обучающегося.**

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1.	Задания для текущего контроля успеваемости
Приложение 2.	Перечень тестовых заданий для проведения дифференцированного зачёта с эталонами ответов

Приложение № 1

Раздел1. Лёгкая атлетика.

Тема1.Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.

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

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

Тема 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места.

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

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

Тема3.Бег на короткие дистанции (100м)

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-бег 100м

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 16,4 Юношки 13.8
4	Девушки 17.5 Юношки 14.2
3	Девушки 18.3 Юношки 14.8

Тема4. Прыжок в длину с места.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

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

Тема5. Воспитание выносливости**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива бег 1000м-дев,2000м-юн.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки б\у Юношки б\у
4	Девушки б\у Юношки б\у
3	Девушки б\у Юношки б\у

Раздел3. Атлетическая гимнастика**Тема10. ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.****Вид контроля:** сдача контрольного норматива-поднимание

туловища из положения лёжа(пресс) кол-во раз:

-ТБ на занятиях атлетической гимнастикой;

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 35 Юношки 45
4	Девушки 30 Юношки 35
3	Девушки 20 Юношки 30

Тема11. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание) кол-во раз:

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

Тема12. Упражнения для развития мышечных групп.**Вид контроля:**сдача контрольного норматива-прыжки через скакалку(кол-во в мин)

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

Тема13. Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- подъём рук с гантелями;
- приседания на одной ноге с гантелями;
- сведение рук с гантелями;
- тяга гантелей на наклонной скамье;
- выпады с гантелями.

Тема14. Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

Раздел2.Волейбол

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

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

Тема5. Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

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

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

Вид контроля: практическое занятие ,сдача норматива –передача мяча сверху,снизу

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

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 8 Юношки10
4	Девушки 6 Юношки8
3	Девушки 4 Юношки6

Раздел3.Атлетическая гимнастика

Тема7.Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Вид контроля:выполнение подготовительных упражненийдля сдачи контрольных нормативов:

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

Тема8. Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

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

Тема9. Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

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

Тема 10.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

Вид контроля: выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- общая физическая подготовка.

Тема 11.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- общая физическая подготовка.

Тема 12.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

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

Оценка	Показатели оценки	
5	Юноши	20
	Девушки	10
4	Юноши	18
	Девушки	8
3	Юноши	13
	Девушки	6

Тема 13.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

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

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

Раздел 4. Лёгкая атлетика.

Тема 14. Воспитание выносливости.

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

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

Тема 15. Бег на короткие дистанции-100м

Вид контроля: сдача контрольного норматива –бег на 100м

Оценка	Показатели оценки	
5	Юноши	13.8
	Девушки	16.4
4	Юноши	14.2
	Девушки	17.5

3	Юноши	14.8
	Девушки	18.3

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

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

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

Тема17. Бег на средние дистанции-500м.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива:

Оценка	Показатели оценки	
5	Юноши	2.0
	Девушки	3.5
4	Юноши	2.05
	Девушки	4.0
3	Юноши	2.15
	Девушки	4.2

Тема18. Кроссовая подготовка.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

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

- упражнения на специальную выносливость.

Тема 19. Кроссовая подготовка.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива: 2000м-девушки, 3000м-юноши б\у времени

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

Раздел1.Лёгкая атлетика

Тема 1. Общие физические упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

1) потягивания;

2) маховые движения рук;

3) наклоны туловища в разные стороны;

4) круговые вращения туловища и тазобедренной области в разных направлениях

5) сгибания и разгибания рук (отжимания) из упора лежа;

6) приседания;

7) махи ногами;

8) прыжки на носках;

9) бег на месте с высоким подниманием колен.

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

Тема2. Прыжок в длину способом согнув ноги.

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

Оценка	Показатели оценки	
--------	-------------------	--

5	Девушки: 380 Юноши: 460
4	Девушки: 350 Юноши: 420
3	Девушки: 310 Юноши:380

Раздел3.Оценка уровня физического развития.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

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

Раздел4.Лёгкая атлетика

Тема6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- челночный бег 3х10метров.
- пробегание отрезков на скорость.
- пробегание отрезков на время.

Тема7.Бег на средние дистанции (500м)

Вид контроля:практическое занятие, сдача норматива.

Оценка	Показатели оценки	
5	Юноши	2.0
	Девушки	3.5
4	Юноши	2.05
	Девушки	4.0
3	Юноши	2.15
	Девушки	4.2

Тема8.Бег на средние дистанции (500м)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, закрепление техники бега на 500м.

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

Тема9.Комплекс специальных упражнений.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- бег с высоким подниманием колен;
- бег с захлестыванием голени;
- перекаты с пятки на носок;
- многоскоки;
- прыжки с ноги на ногу .

Тема10.Кроссовая подготовка

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
- упражнения с предметами (со скакалкой, с палкой, с гантелями);

- упражнения на скорость и скоростную выносливость (пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м);
- переменный бег на коротких отрезках – 50м, 100м;
- упражнения на общую выносливость;
- бег в равномерном темпе 3000м – юноши, 2000м – девушки.

Раздел 4 Атлетическая гимнастика

Тема 11. Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Вид контроля: сдача контрольного норматива-пресс

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

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

Тема 12. Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Вид контроля: сдача контрольного норматива-отжимание.

- приседания, руки на поясе;
- из положения упор присев - в упор лежа;
- из стойки руки за головой - наклоны вперед;
- из стойки руки на поясе - горизонтальное равновесие («ласточка»);
- поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.
- юн 3x15, дев 3x10.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 20 Девушки 10
4	Юноши 18 Девушки 8
3	Юноши 13 Девушки 6

Раздел 3. Атлетическая гимнастика.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- выполнение комплексов упражнений разученных на занятиях.

Тема 7. Упражнения для развития мышечных групп.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- приседания, обратные приседания у стены;
- отжимания;
- выпады;

-планка, боковая планка.

Тема8.Освоение упражнений на развитие силы и выносливости.

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

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

-выполнение упражнений в три подхода.

Тема9.Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки.

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие:

- выполнение упражнений в положении стоя, сидя, лёжа, с отягощениями на голове;
- упражнения стоя у стены.

Тема10.Общеразвивающие упражнения в парах.

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие:

- выполнение упражнений общего воздействия в медленном темпе (типа потягиваний);
- выполнение упражнений с увеличением нагрузки, чередуя работу различных групп мышц;
- выполнение упражнений (на силу, гибкость, расслабление).

Тема11.Упражнения для развития мышечных групп.

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие:

- выполнение базовых упражнений на все группы мышц.

Тема12.Упражнения для развития мышечных групп.

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие:

- выполнение базовых упражнений на все группы мышц.
- Тема13.**Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие:

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

Раздел4.Оценка уровня физического развития.

Тема14.Методика проведения закаливающих процедур.

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие:

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

Раздел5.Атлетическая гимнастика.

Тема15.Воспитание силовой выносливости.

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие:

- упражнения с разобранными гантелями;
- упражнения с эспандером;

-упражнения в парах;

- упражнениями на растягивание и на расслабление.

Тема16. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

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

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

Тема16. Воспитание силовых способностей.

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

Оценка	Показатели оценки	
5	Юноши	30
	Девушки	25
4	Юноши	25
	Девушки	20
3	Юноши	20
	Девушки	15

- приемы самомассажа (поглаживания, потряхивания, разминания).

Раздел1.Лёгкая атлетика

Тема1. Кроссовя подготовка 1000мдевушки,2000м юноши.

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

- бег в равномерном темпе: 25–30 мин. (юноши), 20–25 мин. (девушки);

-бег в переменном темпе (фартлек): 10–15 мин.;

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

Тема2. Кроссовя подготовка 1000мдевушки,2000м юноши.

Вид контроля:практическое занятие,

-офп

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

Тема3. Специальные беговые упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

-бег с высоким поднимание бедра.

-бег с захлестом голени.

-бег боком, приставным шагом.

-многоскок , прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд..

-бег спиной.

-подскоки вверх.

Тема4. Воспитание выносливости.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- бег в равномерном темпе10мин;

- переменный бег на1000 м.,2000м.

Тема5.Кроссовая подготовка.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

Тема6. Кроссовая подготовка.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

-переменный бег 1000м,2000м .

Тема7. Кроссовая подготовка.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива 1000м-девушки,2000м-юноши.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши бу Девушки бу

Раздел2.Атлетическая гимнастика.

Тема8. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

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

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

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

--поднимание туловища из положения лёжа на спине;

-сгибание и разгибание рук из упора лёжа;

-прыжки на скакалке.

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

-Выполнение комплексов упражнений на группы мышц плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса, на мышцы спины.

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

-беговая дорожка 30сек х 3 повторения;

-отжимания 3 повторения дев-10;юн-15;

-приседания 3повторения дев-15;юн-20;

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

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

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

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие.

- беговая дорожка 30сек х 3 повторения;
- отжимания 3 повторения дев-15;юн-20;
- приседания 3повторения дев-15;юн-20;
- из положения упор присев - в упор лежа 3х10-дев,3х15-юн;
- бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения

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

Вид контроля:индивидуальное практическое занятие.

- беговая дорожка 30сек х 3 повторения;
- отжимания 3 повторения дев-15;юн-20;
- приседания 3повторения дев-15;юн-20;-из положения упор присев - в упор лежа 3х10-дев,3х15-юн;
- бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения

Раздел2.Оценка уровня физического развития.

Тема3.Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

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

Раздел3.Атлетическая гимнастика.

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

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

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

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 50 Девушки 40
4	Юноши 45 Девушки 30
3	Юноши 25 Девушки 27

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

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

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 25 Юноши 30
4	Девушки 20 Юноши 25

3	Девушки 15 Юноши 20
---	------------------------

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

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

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

Раздел4.Лёгкая атлетика

Тема8. Воспитание выносливости.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

Тема9. Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт

Вид контроля: Дифференцированный зачёт.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива ,бег на 3000м (юн),2000м(дев),

- степень усвоения теоретических знаний;
- регулярность посещения учебных занятий;
- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;
- результаты выполнения контрольных нормативов.
- оценка самостоятельной работы.

Оценка	Показатели оценки	
5	Юноши	11.3
	Девушки	10.1
4	Юноши	12.3
	Девушки	12.3
3	Юноши	13.3
	Девушки	13.3