

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Российский новый университет»  
Колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

общеобразовательной учебной дисциплины

**СОО.01.05 Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

на базе основного общего образования

**Москва 2024**

Одобен  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин

Разработан на основе ФГОС СОО (с изменениями, внесенными в ФГОС СОО приказом Министерства просвещения РФ № 732 от 12 августа 2022 года) по дисциплине Физическая культура, с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной 18.05.2023г., примерной программы СОО Физическая культура, одобренной решением Федерального УМО по общему образованию (протокол №8\22 от 11.10.2022)г., примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Протокол №5  
от « 12» января 2024г.  
Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

/ Замула И.Ю.

Козловская О.В.

Автор (составитель):

Мосина Елизавета Юрьевна -преподаватель высшей категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» колледж.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Фонд оценочных средств для входного контроля
2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля
3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по общеобразовательной учебной дисциплине**

**СОО.01.05 Физическая культура**

Общая \ профессиональная компетенция	Раздел\тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с. P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с.</p>	<p>-составление терминов, либо кроссворда -защита презентации \ доклад-презентация -выполнение самостоятельной работы</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с. P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с.</p>	<p>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -демонстрация комплекса ОРУ -сдача контрольных нормативов -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>

# **Фонд оценочных средств для входного, рубежного контроля, промежуточной аттестации, текущего контроля**

## **1. Фонд оценочных средств для входного контроля (физические нормативы)**

### **Физические нормативы**

#### **1. Назначение физических нормативов**

«Входной контроль» проводится в начале учебного года.

Задачи проведения диагностической работы:

- определить уровень усвоения содержания образования по учебному предмету «Физическая культура»;
- предоставить подросткам возможность самореализации в учебной деятельности;
- определить уровень физической подготовленности;
- определить пути совершенствования преподавания курса «Физическая культура» на уровне среднего профессионального образования.

#### **2. Характеристика фонда оценочных средств**

- 1.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 5 (отлично).
- 2.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 4 (хорошо).
- 3.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 3 (удовлетворительно).

### **3. План работы**

Обучающиеся выполняют оценочные мероприятия:

#### **-сдача нормативов ГТО**

- 1.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 5 (отлично).
- 2.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 4 (хорошо).
- 3.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 3 (удовлетворительно).

#### **-сдача контрольных нормативов**

- 1.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 5 (отлично).
- 2.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 4 (хорошо).
- 3.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 3 (удовлетворительно).

#### **-составление кроссворда**

- 1-обучающийся должен составить кроссворд из 15 слов на оценку 5(отлично)
- 2-обучающийся должен составить кроссворд из 13слов на оценку 4(хорошо)
- 3-обучающийся должен составить кроссворд из 11 слов на оценку 3(удовлетворительно)

#### **-составление терминов, либо кроссворда**

- 1-обучающийся должен составить кроссворд или написать термины из 15 слов на оценку 5(отлично)
- 2-обучающийся должен составить кроссворд или написать термины из 13слов на оценку 4(хорошо)
- 3-обучающийся должен составить кроссворд или написать термины из 11 слов на оценку 3(удовлетворительно)

#### **-контрольное тестирование**

- «Отлично» – выполнение тестового норматива полностью  
«Хорошо» – выполнения тестового норматива на 80-70%  
«Удовлетворительно» – выполнения тестового норматива на 50-60%  
«Неудовлетворительно» – невыполнение тестового норматива и ниже 50%

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	1	30	25	20	15	10	8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	1	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1	215	210	200	200	190	180
4	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	1	42	40	37	47	45	42
5	Скоростные	Прыжок на скакалке, 60 секунд	1	110	100	90	120	110	100

## **2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля (1 и 2 семестры)**

### **1. Назначение тестового норматива**

Тестовый норматив предназначен для оценки физической подготовленности обучающихся СПО за период сентябрь-октябрь (в 1 семестре) и январь – март (во 2 семестре).

Задачи проведения физического норматива:

- определить уровень усвоения содержания образования по учебному предмету «Физическая культура»;
- определить уровень физической подготовленности обучающихся;
- определить пути совершенствования преподавания курса «Физическая культура».

### **Рубежный контроль (1 семестр)**

-физический норматив

#### **-защита реферата**

Темы рефератов:

- 1.История возникновения и развития физического воспитания.
- 2.История олимпийского движения в России.
- 3.Система физического воспитания в современной России.
- 4.Цель и задачи физического воспитания студентов.
- 5.Принципы физической культуры.
- 6.Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
- 7.Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
- 8.Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта
- 9.История комплекса ГТО.
- 10.Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
- 11.Спорт в жизни студенческой молодежи.

### **Критерии оценивания.**

**Оценка 5** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка 4** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка 1** – реферат выпускником не представлен.

### **-фронтальный опрос**

1. Что произойдет со соревновательным результатом легкоатлета, если при старте он осуществит «фальстарт»?

Ответ: Результат выступающего спортсмена не будет засчитан.

2. В чем сходство и различие спринтера и стайера?

Ответ: Сходства: оба спортсмена занимаются беговыми дисциплинами легкой атлетики.

Различия: спринтер бежит на малые дистанции, а стайер на длинные дистанции.

3. Чем отличается баскетбольный и волейбольные мячи? И почему нельзя проводить взаимозамену их в спортивных дисциплинах?

Ответ: Отличаются мячи в массе и выполненном материале. Таким образом при взаимозамене мячей спортивные и игровые элементы не смогут быть выполнены.

4. Почему судья на матчевых встречах использует преимущественно жесты?

Ответ: язык жестов в отдельных спортивных дисциплинах един для всех, вне зависимости от государственного языка.

5. Для чего во время тренировочного занятия спортсмены пьют воду?

Ответ: Во время тренировочного занятия спортсмен теряет повышенное количество жидкости с потом и дыханием, по этому спортсмен должен пить повышенное количество воды.

6. Укажите важные свойства воды для человека.

Ответ: Вода поддерживает стабильность температуры тела человека, участвует в поддержании формы клеток, помогает избавлять организму от продуктов распада.

7. В каких случаях используют игровой метод в физической культуре?

Ответ: игровой метод используют для «сыгрывания команды», для совершенствования приобретённых навыков.

8. Какие условия необходимы развития физического качества ловкость?

Ответ: регулярные тренировочные занятия и правильно подобранный тренировочный процесс.

9. Какое значение имеет соревновательный метод в подготовке спортсмена?

Ответ: Соревновательный метод используют для сопоставления сил, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества.

10. Какое влияние оказывают регулярные занятия физической культурой на организм студента?

Ответ: Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительно влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни.

11. Чем объяснить повышенное выделение пота у человека при выполнении упражнений повышенной интенсивности?

Ответ: Организм человека, за счёт повышенного выделения пота, таким образом охлаждается.

12. Как изменится температура тела человека при выполнении упражнений средней и высокой интенсивности?

Ответ: Температура человека повысится.

- 1-обучающийся должен ответить на 12 вопросов на оценку 5(отлично)
- 2-обучающийся должен ответить на 9 вопросов на оценку 4(хорошо)
- 3-обучающийся должен ответить на 6 вопросов на оценку 3(удовлетворительно)

#### **- защита презентации \ доклад-презентация**

*Структура:* 1. Титульный лист

- 2. Содержание.
- 3. Актуальность проекта.
- 4. Цель проекта.
- 5. Задачи проекта.
- 6. Основная информация по теме проекта.
- 7. Выводы или заключение.
- 8. Список использованных источников информации.

*Оформление слайдов:* Стиль 1. Соблюдение единого стиля оформления. 2. Вспомогательная информация не должна преобладать над основной информацией (текст, рисунок). Фон 1. Выбор для фона более холодных тонов (синий, зеленый).

*Использование цвета* 1. Использование на одном слайде не более трех цветов: для фона, для заголовков, для текста. 2. Выбор контрастных цветов для фона и текста слайда.

*Анимационные эффекты* 1. Использование возможностей компьютерной анимации для представления информации на слайде. 2. Не злоупотребление анимационными эффектами, чтобы не отвлекать внимание от содержания на слайде.

*Представление информации*

*Содержание информации* 1. Использование коротких слов и предложений. 2. Минимизация предлогов, наречий, прилагательных. 3. Привлечение внимания аудитории.

*Расположение информации на странице* 1. Предпочтительно горизонтальное расположение информации. 2. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. 3. Если на слайде картинка, надпись должна располагаться под ней.

*Способы выделения информации* 1. Рамки, границы, заливки. 2. Разные цвета шрифтов, штриховки, заливки. 3. Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

*Виды слайдов* 1. Для обеспечения разнообразия следует использовать различные виды слайдов: а) с текстом; б) с таблицами; в) с диаграммами

1-обучающийся должен составить презентацию из 15 слайдов на оценку 5(отлично)

2-обучающийся должен составить презентацию из 13 слайдов на оценку 4(хорошо)

3-обучающийся должен составить кроссворд из 11 слайдов на оценку 3(удовлетворительно)

#### **- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей**

«Отлично» – составление комплекса упражнений полностью

«Хорошо» – составление комплекса упражнений на 80-70%

«Удовлетворительно» – составление комплекса упражнений на 50-60%

«Неудовлетворительно» – составление комплекса упражнений ниже 50%

### **Рубежный контроль (2 семестр)**

#### **-физический норматив**

##### **-составление профессиограммы**

1.сформировать представление об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда, вырабатывать умение анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.

2.способствовать развитию интереса к будущей профессии.

3.содействовать воспитанию, трудолюбию, стремлению к будущей профессии.

*Структура:* 1. Титульный лист

2. Содержание.
3. Актуальность проекта.
4. Цель проекта.
5. Задачи проекта.
6. Основная информация по теме проекта.
7. Выводы или заключение.
8. Список использованных источников информации.

*Оформление слайдов:* Слйль 1. Соблюдение единого стиля оформления. 2. Вспомогательная информация не должна преобладать над основной информацией (текст, рисунок). Фон 1. Выбор для фона более холодных тонов (синий, зеленый).

*Использование цвета* 1. Использование на одном слайде не более трех цветов: для фона, для заголовков, для текста. 2. Выбор контрастных цветов для фона и текста слайда.

*Анимационные эффекты* 1. Использование возможностей компьютерной анимации для представления информации на слайде. 2. Не злоупотребление анимационными эффектами, чтобы не отвлекать внимание от содержания на слайде.

*Представление информации*

*Содержание информации* 1. Использование коротких слов и предложений. 2. Минимизация предлогов, наречий, прилагательных. 3. Привлечение внимания аудитории.

*Расположение информации на странице* 1. Предпочтительно горизонтальное расположение информации. 2. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. 3. Если на слайде картинка, надпись должна располагаться под ней.

*Способы выделения информации* 1. Рамки, границы, заливки. 2. Разные цвета шрифтов, штриховки, заливки. 3. Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

*Виды слайдов* 1. Для обеспечения разнообразия следует использовать различные виды слайдов: а) с текстом; б) с таблицами; в) с диаграммами

1-обучающийся должен составить презентацию из 11 слайдов на оценку 5 (отлично)

2-обучающийся должен составить презентацию из 9 слайдов оценку 4 (хорошо)

3-обучающийся должен составить комплекс из 7 слайдов на оценку 3 (удовлетворительно)

#### **-заполнение дневника самоконтроля**

«Отлично» – заполнение дневника самоконтроля полностью

«Хорошо» – заполнение дневника самоконтроля на 80-70%

«Удовлетворительно»- заполнение дневника самоконтроля на 50-60%

«Неудовлетворительно» – заполнение дневника самоконтроля ниже 50%

#### **- выполнение самостоятельной работы**

«Отлично» – выполнение самостоятельной работы полностью

«Хорошо» – выполнение самостоятельной работы на 80-70%

«Удовлетворительно» выполнение самостоятельной работы на 50-60%

«Неудовлетворительно» – выполнение самостоятельной работы ниже 50%

### **Критерии оценочных средств**

«Отлично» – выполнение тестового норматива полностью

«Хорошо» – выполнения тестового норматива на 80-70%

«Удовлетворительно» – выполнения тестового норматива на 50-60%

«Неудовлетворительно» – невыполнение тестового норматива и ниже 50%

### 3. Фонд оценочных средств (ОКР и дифференцированный зачет)

#### Дифференцированный зачёт (1,2 семестр)

##### 1. Назначение дифференцированного зачёта

Дифференцированный зачёт предназначен для оценки физических качества обучающихся СПО.

Задача проведения дифференцированного зачёта:

- определить уровень усвоения содержания образования по учебному предмету «Физическая культура»;
- определить уровень физической подготовленности обучающихся

##### 2. Характеристика фонда оценочных средств дифференцированный зачёт

Задание состоит из трёх упражнений. (приседание, отжимание, подъём туловища из положения лёжа на спине)

На выполнение тестового норматива отводится 5 минут, из которых время на отдых выбирает обучающийся самостоятельно. Для выполнения заданий требуется гимнастический коврик и секундомер. Учитываются только правильно выполненные повторения упражнений.

#### 3. План дифференцированного зачёта

Обучающиеся выполняют оценочные мероприятия:

##### -составление комплекса упражнений

- 1-обучающийся должен составить комплекс из 15 упражнений на оценку 5 (отлично)
- 2-обучающийся должен составить комплекс из 13 упражнений на оценку 4 (хорошо)
- 3-обучающийся должен составить комплекс из 11 упражнений на оценку 3 (удовлетворительно)

##### -оценивание практической работы

- 1.- «Отлично» обучающийся имеет 100% посещение занятий уроков ФК, выполняет все требования преподавателя, выполняет все тестовые нормативы
- 2.- «Хорошо» обучающийся имеет 99-89% посещений занятий уроков ФК, выполняет все требования преподавателя, выполняет все тестовые нормативы
- 3.- «Удовлетворительно» обучающийся имеет 89-69% посещений занятий уроков ФК, выполняет все требования преподавателя, выполняет все тестовые нормативы
- 4.- «Неудовлетворительно» обучающийся имеет посещений занятий уроков ФК ниже 50 %, не выполняет все требования преподавателя, не выполняет все тестовые нормативы

##### -тестирование

- «Отлично» – выполнение тестового норматива полностью
- «Хорошо» – выполнения тестового норматива на 80-70%
- «Удовлетворительно» – выполнения тестового норматива на 50-60%
- «Неудовлетворительно» – невыполнение тестового норматива и ниже 50%

##### -демонстрация комплекса ОРУ

- 1-обучающийся должен продемонстрировать комплекс из 15 упражнений на оценку 5 (отлично)
- 2-обучающийся должен продемонстрировать комплекс из 13 упражнений на оценку 4 (хорошо)

3-обучающийся должен продемонстрировать комплекс из 11 упражнений на оценку 3(удовлетворительно)

**-выполнение упражнений на дифференцированном зачете.**

Задание состоит из трёх упражнений (приседание, отжимание, подъём туловища из положения лёжа на спине)

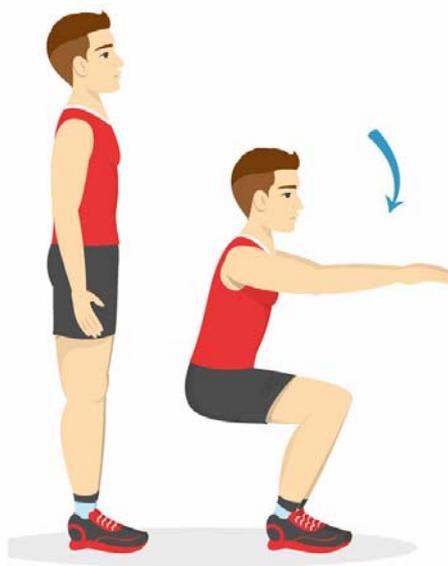
На выполнение тестового норматива отводится 5 минут, из которых время на отдых выбирает обучающийся самостоятельно. Для выполнения заданий требуется гимнастический коврик и секундомер. Учитываются только правильно выполненные повторения упражнений.

**Приседания**

Задание: приседание за 60 секунд. В верхней точке упражнения коленные и тазобедренные суставы выпрямлены. В нижней точке упражнения передняя сторона бедра параллельна полу.

Норматив:

1. Юноши: 45 раз;
2. Девушки: 40 раз.



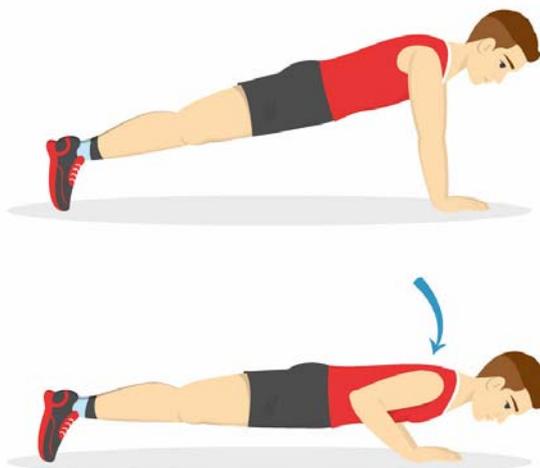
**Отжимания**

Задание: отжимания за 60 секунд. В верхней точке упражнения руки выпрямлены, спина, таз, ноги формируют прямую линию. В нижней точке упражнения руки согнуты в локтевых суставах на 90 градусов, спина, таз, ноги формируют прямую линию.

Постановка рук: руки в стороны, перпендикулярно туловищу (крестом).

Норматив:

1. Юноши: 35 раз;
2. Девушки: 25 раза.



### Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс)

Задание: пресс за 60 секунд. В нижней точке упражнения ноги согнуты (как удобно), лопатки лежат на полу, руки в «замок» и находятся за головой. В верхней точке упражнения ноги согнуты (как удобно), локтевые суставы касаются бёдер, руки в «замок» и находятся за головой.

Норматив:

1. Юноши: 42 раз;
2. Девушки: 45 раз.



## 4 Фонд оценочных средств для текущего контроля

(устный опрос, практические работы, практические задания, проблемные задания, индивидуальные задания, написание эссе и другие формы контроля)

### 1. Критерии оценивания обучающегося

Обучающейся оценивается в соответствии с достижениями предметных и метапредметных образовательных результатов по следующим критериям: физическая подготовленность, правильность выполнения упражнений, знания техники безопасности на уроках физической культуры. Отметка по пятибалльной шкале выставляется в соответствии с критериями, представленными таблице:

Отметка	Уровень достижения образовательных результатов	Критерии и показатели
5 (отлично)	<i>Высокий</i>	-обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. -обучающийся имеет 100-80% посещения уроков физической культуры, при этом выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды

		<p>преподавателя;</p> <p>– выполнение всех физических нормативов с высоким показателем физической подготовленности.</p>
<p>4 (хорошо)</p>	<p><i>Средний</i></p>	<p>-обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>- обучающийся имеет 79-50% посещения уроков физической культуры, при этом выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды преподавателя;</p> <p>– выполнение всех физических нормативов со средним показателем физической подготовленности.</p>
<p>3 (удовлетворительно)</p>	<p><i>Ниже среднего</i></p>	<p>-обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>-обучающийся имеет 49-30% посещения уроков физической культуры, при этом выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды преподавателя;</p> <p>– выполнение всех физических нормативов с ниже среднего уровнем показателей физической подготовленности.</p>
<p>2 (неудовлетворительно)</p>	<p><i>Низкий</i></p>	<p>обучающийся не имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>-обучающийся имеет 29% и менее посещения уроков физической культуры, не выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды преподавателя;</p>

		– выполнение всех физических нормативов с низким уровнем показателем физической подготовленности.
1 (плохо)	<i>Обучающийся показывает несформированность образовательных результатов</i>	Обещающийся не посещает уроков физической культуры

## **Практические работы по Физической культуре**

### **Практическая работа № 1 Бег на 30м, челночный бег.**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

### **Практическая работа №2. Прыжки с места в длину. Прыжки с места в высоту, выпрыгивания.**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

### **Практическая работа №3 Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции: ОК4,ОК8**

**Практическая работа №4 Техника низкого старта и стартового разбега. Низкий и высокий старт.**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции: ОК4,ОК8**

**Практическая работа №5 Техника бега на короткие дистанции. Тест бега на 30 м с высокого старта (на результат).**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции: ОК4,ОК8**

**Практическая работа №6 Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег до 8 мин. Подготовка к сдаче контрольного теста – прыжок с места в длину**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции: ОК4,ОК8**

**Практическая работа №7 Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Техника бега на средние дистанции – медленный бег до 9 мин.**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №8 Техника прыжка в длину с разбега Сдача контрольного теста – прыжок с места в длину**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №9 Развитие физических качеств быстрота, выносливость.**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №10. Развитие физических качеств быстрота, сила, гибкость.**

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №11.** Прием контрольных нормативов бега на 1000-2000 м (без учета времени).

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №12** Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях. Обучение: техника игры в нападении. Стойка волейболиста и передвижение по площадке

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №13** Обучение технике верхней и нижней передачи двумя руками

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №14** Обучение приема и передачи мяча сверху

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №15** Обучение нижней прямой подачи

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №16** Обучение верхней прямой подачи.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе..

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №17** Основные комплексы упражнений для производственной гимнастики.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств.

**Задачи работы:**

2. Составление комплексов упражнений для производственной гимнастики.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №18** Обучение техники ведения и передачи мяча в движении.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №19** Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой, ведение мяча.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №20** Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №21** Техника защиты. Повторение техники нападения.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
- 3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №22** Техника защиты. Повторение техники нападения.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №22** Техника защиты. Повторение техники нападения.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №23** Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой..

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №24** Повторение и закрепление техники подачи мяча, введение мяча в игру.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №25** Повторение техники игры в волейбол в нападении.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №26** Совершенствование игры в волейбол в защите и нападении.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №27** Совершенствование техники игры в волейбол..

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №28** Совершенствование техники игры в волейбол.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №29** Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №30** Сдача контрольных нормативов. Отжимания за 60 секунд. Подтягивания на перекладине

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа №31** Комплекс упражнения для развития мышц брюшного пресса. Сдача контрольного норматива. Подъем туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа № 32** Комплекс упражнений для развития физического качества гибкость. Сдача контрольного норматива – наклон.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа № 33** . Комплекс упражнений для развития силы мышц ног. Сдача контрольного норматива. Приседания за 60 секунд.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

**Задачи работы:**

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8

**Практическая работа № 34** . Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.

**Цель работы:**

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

**Задачи работы:**

2. Изучить методы и оценки самоконтроля умственной и физической работоспособности.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Формируемые компетенции:** ОК4,ОК8