


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

Утверждаю  
Зам. директора по УПР  
Хад Хабибулина С.Н.  
«02» «06» 2022 г

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по профессии: 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

2022 год

Рассмотрено и одобрено  
на заседании предметно - цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин,  
протокол № 10 от «02» 06 2022 г.

Председатель ПЦК   
Н.Ю. Елизарьева

ФОС учебной дисциплины разработан с учетом программы  
общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для  
профессиональных образовательных организаций, Москва 2015 год.

Разработчики:

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области «Профессиональное  
училище № 48 п. Подгорный»

Разработчик: Елизарьева Наталья Юрьевна, руководитель физического  
воспитания ГБПОУ ПУ № 48

## СОДЕРЖАНИЕ

### Паспорт дисциплины

Общие положения.....	4
1. Формы контроля и оценки учебной дисциплины .....	5
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	6
3. Оценка освоения теоретического и практического курса дисциплины.....	8
4. Задание для проведения промежуточной аттестации ( зачета) по дисциплине физическая культура.....	16
5. Фонд ОС текущей аттестации по дисциплине физическая культура... ..	21
6. Список литературы.....	29

## ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **физическая культура.**

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании:

- ФГОС СПО;
- ОПОП по специальности

#### **38.01.02 Продавец, контролер-кассир**

- Рабочей программы учебной дисциплины **физическая культура.**

# **1. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## ***Формы контроля и оценки***

***1 семестр***

***2 семестр***

Текущий контроль

Тестирование, устный опрос,

выполнение контрольных нормативов, защита комплексов упражнений.

Тестирование, устный опрос, контрольные задания.

Промежуточный контроль

Зачёт

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате контроля и оценки по дисциплине **физическая культура** осуществляется комплексная проверка общих компетенций.

### Общие компетенции

#### *Общие компетенции*

#### *Показатели оценки результата*

#### *Формы и методы проверки*

#### *(№ заданий, место, условия их выполнения)*

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

1. Активное использование различных источников для решения профессиональных задач.
  2. Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации.
  3. Участие в спортивных мероприятиях.
  4. Проявление деловой культуры.
  5. Оценивание результативности поиска.
  6. Своевременность выполнения заданий.
  7. Участие в конкурсах предметной недели.
1. Устный опрос.
  2. Тестирование.
  3. Выполнение контрольных нормативов.
  4. Привлечение к организации и проведению спортивных мероприятий.
  5. Проведение комплексов разминки в подготовительной части урока.

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

1. Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
  2. Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в соответствии с поставленной задачей.
1. Спортивные игры.
  2. Эстафеты.
  3. Соревнования.

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

1. Активное участие в жизни коллектива.
2. Взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения на принципах толерантного отношения.
3. Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с учащимися, преподавателями.
4. Умение работать в группе, звене.
5. Эффективное бесконфликтное взаимодействие в учебном коллективе.

1. Спортивные игры.
2. Эстафеты.
3. Соревнования.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1. Демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.
  2. Участие во внеурочной работе с учетом подготовки к исполнению воинской обязанности, военных сборах.
  3. Участие в военно-патриотических мероприятиях.
  4. Участие в военно-спортивных объединениях.
  5. Физическая подготовка.
- 
1. Выполнение заданий по военно-прикладной физической подготовке (строевые приёмы, прохождение преодоление полосы препятствий).
  2. Выполнение контрольных нормативов по развитию физических качеств: силы, скорости, выносливости.

### **3.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Основная цель оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура**

Основной целью оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура предусматривает использование накопительной системы оценивания:

-текущий контроль – оценки за месяц, полугодие

-промежуточный контроль – зачет.



### **3.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация)**

*Контролируемые разделы (темы) дисциплины*

*Методы и формы контроля*

*Контролируемые знания, умения*

*Показатели оценки знаний, умений*

#### **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**

##### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

###### ***Знать/понимать:***

- основные понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура;
- влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека;
- роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- формы занятий физическими упражнениями в режиме дня специалиста.

###### ***Уметь:***

- оперировать основными понятиями, связанными с физической культурой и спортом;
  - подбирать упражнения для комплексов восстановительной гимнастики;
  - проводить оценку состояния своего организма.
- 
- Грамотное использование основных понятий, связанных с физической культурой и спортом.
  - Составление комплексов упражнений утренней оздоровительной гимнастики.
- 
- Проведение простейшего тестирования состояния своей физической подготовленности.

Устный опрос.

Защита составленного комплекса упражнений.

Тестирование состояния физической подготовленности.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**

### **Тема 2.1. Лёгкая атлетика.**

#### ***Знать/понимать:***

- технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;
- виды эстафет, правила передачи эстафеты;
- технику спортивной ходьбы;
- технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;

#### ***Уметь:***

- раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;
- выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
- стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
- осуществлять передвижение спортивной ходьбой;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.
- Правильная раскладка сил на дистанциях.
- Эстафетный бег.
- Демонстрация техники спортивной ходьбы.
- Правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Устный опрос.

Выполнение контрольных нормативов.

## Тема 2.2. Спортивные игры.

### *Знать/понимать:*

- технику безопасности во время занятий спортивными играми;
- технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- правила спортивных игр;
- тактику игры в защите и нападении.

### *Уметь:*

- выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование;
- организовывать командные действия в защите и нападении.
- Соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми.
- Правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре.

Устный опрос.

Тестирование.

## **Тема 2.3.Атлетическая гимнастика**

### ***Знать/понимать:***

- технику безопасности во время занятий атлетической гимнастикой;
- особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач;
- методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;
- метод развития силовых качеств и гибкости посредством круговой тренировки.

### ***Уметь:***

- составлять комплексы упражнений в зависимости от решаемых задач;
- применять методы регулирования нагрузки;
- использовать метод круговой тренировки для самостоятельных занятий.
- Соблюдение техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой.
- Правильное составление комплексов упражнений для развития силовых качеств и гибкости.

Устный опрос.

Тестирование.

## **Тема 2.4. Лыжная подготовка**

### ***Знать/понимать:***

- технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой;
- технику лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового;
- технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
- распределение сил по дистанции.

### ***Уметь:***

- выполнять технику лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
- распределять силы при прохождении дистанции.
- Соблюдение техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
- Правильное выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов.
- Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).

Устный опрос.

Контрольные задания.

Тестирование.

### **Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

#### **Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.**

##### ***Знать/понимать:***

- цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
- профессиональные риски, обусловленные спецификой труда;
- средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям.

##### ***Уметь:***

- определять цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельно развивать физические умения и навыки, связанные с будущей профессией;
- составлять комплексы упражнений, способствующих предупреждению профессиональных заболеваний.
- Постановка задач для достижения цели развития физических качеств, сопряжённых с будущей профессией.
- Демонстрация комплексов физических упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний.

Устный опрос.

Защита составленного комплекса упражнений.

## **Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка**

### ***Знать/понимать:***

- основные понятия и приёмы строевой подготовки;
- технику преодоления различных препятствий.

### ***Уметь:***

- выполнять строевые приёмы: повороты на месте и в движении, перестроения, прохождение строем;
- преодолевать различные препятствия, выполнять безопорные и опорные прыжки, передвижение по узкой опоре.
- Правильное выполнение основных строевых приёмов.
- Преодоление полосы препятствий.

Устный опрос.

Контрольные задания.

#### **4. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТА) ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Контролируемые разделы (темы) дисциплины*

*Наименование оценочного средства*

*Контролируемые знания, умения, ОК*

*Показатели оценки знаний, умений*

##### **Зачет № 1**

Волейбол.

Общая физическая подготовка.

##### **Знать:**

- технику выполнения элементов игры волейбол;
- методы развития силовых качеств .

##### **Уметь:**

- выполнять основные элементы волейбола: передача и приём мяча, подача мяча;
- применять методы развития силовых качеств.

**ОК: 2, 6, 7**

- Правильное выполнение основных элементов волейбола.
- Демонстрация развития силовых качеств.

##### **Зачёт №2**

Баскетбол.

Общая физическая подготовка.

##### **Знать:**

- технику выполнения элементов игры баскетбол;
- методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;

##### **Уметь:**

- выполнять основные элементы баскетбола: ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении;
- применять методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;

**ОК: 2, 6, 7**

- Правильное выполнение основных элементов баскетбола.
- Демонстрация развития силовых качеств.



## **ЗАЧЁТ №1**

**Темы:** «Волейбол», «Общая физическая подготовка».

**Инструкция:** Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить передачи мяча через сетку. В задании №2 следует выполнить 6 верхних прямых подач. Задание №3 предполагает упражнения на показатель развития силы мышц рук и брюшного пресса у юношей, показатель развития силы мышц брюшного пресса и координационных способностей у девушек.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

## **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТА**

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

## **ЗАДАНИЯ:**

### **1. Элементы волейбола:**

- передача мяча в парах через сетку

юноши: «5» - 12 девушки: «5» - 10

«4» - 10 «4» - 8

«3» - 8 «3» - 6

- верхняя прямая подача (6 подач)

юноши: «5» - 5 девушки: «5» - 4

«4» - 4 «4» - 3

«3» - 3 «3» - 2

### **2. Общая физическая подготовка:**

- подтягивание на перекладине (юноши):

«5» - 12

«4» - 10

«3» - 8

- поднимание корпуса из положения лёжа (1 минута):

юноши: «5» - 50 девушки: «5» - 40

«4» - 45 «4» - 35

«3» - 40 «3» - 30

- прыжки через скакалку (1 минута):

девушки: «5» - 135

«4» - 125

«3» - 115

## **ЗАЧЁТ №2**

**Темы:** «Баскетбол», «Общая физическая подготовка».

**Инструкция:** Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить атаку кольца с использованием двухшажной техники. В задании №2 следует выполнить 10 штрафных бросков в кольцо. Задание №3 предполагает упражнение на показатель силы развития мышц рук.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

## **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТА №2**

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

## **ЗАДАНИЯ:**

### **1.ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА:**

- Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) –  
**юноши:** «5» - точное выполнение техники + 2забитых мяча;  
«4» - точное выполнение техники + 1забитый мяч;  
«3» -выполнение техники без забитых мячей;

- девушки:** «5» - точное выполнение техники + 1забитый мяч;  
«4» - точное выполнение техники без забитых мячей;  
«3» - допускается 1 ошибка в выполнении техники;
- Штрафной бросок (10 бросков) –

**юноши:** «5» - 5 **девушки:** «5» - 4  
«4» - 4 «4» - 3  
«3» - 3 «3» - 2

### **2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа –

**юноши:** «5» - 30раз  
«4» - 25раз  
«3» - 20раз

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки –

**девушки:** «5» - 12раз  
«4» - 10раз  
«3» - 8раз

## **5. ФОНД ОС ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Раздел**

### **1. Научно-методические**

### **основы формирования физической культуры личности.**

**Тема 1.1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

#### **Устный опрос:**

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Тестирование состояния физической подготовленности.

#### **Тест на развитие силовых качеств:**

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши):

12 раз – «отлично»

9 раз – «хорошо»

6 раз – «удовлетворительно»

менее 6 – «неудовлетворительно»

- Подтягивание на низкой перекладине (девушки)

18 раз – «отлично»

13 раз – «хорошо»

9 раз – «удовлетворительно»

менее 9 – «неудовлетворительно»

#### **Тест на развитие гибкости:**

Из положения стоя:

- наклоном вперёд касание пола ладонями – «отлично»;

- касание пола пальцами – «хорошо»;

Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):

- в покое: 60 ударов в минуту – норма;

45-55 – хорошая тренированность организма;

65 и выше – пониженная тренированность организма.

## Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

### Тема 2.1. Лёгкая атлетика.

#### Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

#### Контрольные нормативы:

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	100 м	15,2 с	14,6 с	14,2 с	18,2 с	17,2 с	16,2 с
2.	800 м	3,35 мин	3,15 мин	3 мин	-	-	-
3.	500 м	-	-	-	2,43 мин	2,25 мин	2,10 мин
4.	1000 м	4,10 мин	3,50 мин	3,30 мин	4,40 мин	4,20 мин	4 мин
5.	2000 м	-	-	-	12,20 мин	11,20 мин	10,20 мин
6.	3000 м	15,30 мин	14,30 мин	14 мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70 м	4 м	4,30 м	3 м	3,50 м	3,90 м
8.	Прыжок в длину с места	1,90 м	2,20 м	2,45 м	1,60 м	1,75 м	1,90 м

## Тема 2.2. Спортивные игры

### Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

### Тестирование (баскетбол):

#### **1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):**

Оценивается правильность выполнения.

#### **2. Атака кольца с использованием двухшажной техники:**

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

#### **3. Штрафной бросок мяча в кольцо (из 10 бросков):**

ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

#### **4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).**

## **Тестирование (волейбол):**

### **1.Передача мяча в парах через сетку:**

ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач;

### **2.Верхняя прямая подача мяча через сетку:**

#### **Из 6 подач:**

ЮНОШИ: «5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач;

### **3.Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).**



## **Тема 2.3. Атлетическая гимнастика**

### **Устный опрос:**

- Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.
- Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

### **Тестирование:**

#### **1.Подтягивание на перекладине:**

ЮНОШИ: «5» - 12 раз;

«4» - 8 раз;

«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 18 раз;

«4» - 12-17 раз

«3» - менее 12 раз;

#### **2.Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:**

ЮНОШИ: «5» - 50 раз;

«4» - 45 раз;

«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;

«4» - 30 раз;

«3» - менее 30 раз;

#### **3.Прыжки через скакалку за 30 секунд:**

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;

«4» - 55-69 раз;

«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;

«4» - 50-64 раз;

«3» - менее 50 раз;

#### **4.Толчок гири (юноши):**

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;

«4» - 15 раз;

«3» - 10 раз;

## **Тема 2.4. Лыжная подготовка**

### **Устный опрос:**

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Рассказать о первой помощи при обморожениях.

### **Контрольные задания:**

#### **Выполнение:**

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

### **Тесты:**

**Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.**

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - <27,30 мин./<17,30 мин.

## **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Тема 3.1.** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

### **Устный опрос:**

- Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

### **Защита комплекса упражнений ППФП**

#### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

**«отлично»** - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

**«хорошо»** - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

**«удовлетворительно»** - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

### **Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка**

#### **Устный опрос:**

- Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.
- Дать определения основным строевым понятиям: фронт, тыл, шеренга, колонна, интервал, дистанция, строевой шаг.

#### **Контрольные задания:**

- Выполнение основных строевых приёмов на месте и в движении:

Перестроения, повороты передвижение строем, строевой шаг.

- Преодоление полосы препятствий используя безопорные и опорные прыжки, перелезания, подползания, передвижение по узкой опоре и др.

## **6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО) 2019
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М: Гардарики, 2007. -366 с.
- 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017 г.
- 3.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

### **Дополнительные источники:**

- 1.Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
- 2.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 3.Бурбо.Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
- 4.Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Н. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.