



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»**

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора ГБПОУ «ТКТиС»

Т.А.Калинкина

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Тверь, 2022 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы дисциплины **ОП.05. Физическая культура** по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Разработчик(и):

ГБПОУ «ТКТиС»

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

ГБПОУ «ТКТиС»

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

<b>1. Паспорт ФОС.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....</b>	<b>6</b>
<b>3.Оценка освоения учебной дисциплины: формы и методы оценивания.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине.....</b>	<b>7</b>
<b>5. Контрольно-оценочный материал для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....</b>	<b>39</b>

## 1. Паспорт ФОС

В результате освоения учебной дисциплины **ОП.05. Физическая культура** по профессии СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей: студент должен овладеть предусмотренными ФГОС следующими знаниями (далее З), умениями (далее У), которые формируют личностные, метапредметные, общеучебные, предметные (далее ПрК) и общие компетенции (далее ОК):

**З1-** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2-** основы здорового образа жизни;

**З3-** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

**З4-** средства профилактики перенапряжения.

**У1-** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У2-** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

**У3-** пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

Обучающиеся по специальностям/профессиям СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей должны обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.**

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине ОП.05 Физическая культура**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины*</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	31,32,У1 ОК 08	<i><b>Практические работы</b></i>
2	<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	32,33,У1 ОК 08	<i><b>Практические работы</b></i>
3	<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	32,33,34, У1,У2,У3 ОК 08	<i><b>Практические работы</b></i>

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1

<b>Результаты обучения: умения, знания, предметные компетенции и общие компетенции (желательно сгруппировать и проверять комплексно по темам, сгруппировать умения и предметные и общие компетенции)</b>	<b>Показатели оценки результата</b> <i>Следует сформулировать показатели, вытекающие из результатов обучения, раскрыть содержание работы</i>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>Знать:</b>		
<b>31-</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает значение физической культуры во всестороннем развитии человека	<i>Практические работы</i>
<b>32-</b> основы здорового образа жизни;	Знает составляющие здорового образа жизни человека	<i>Практические работы</i>
<b>33-</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	Определяет профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	<i>Практические работы</i>
<b>34-</b> средства профилактики перенапряжения	Знает техники снижения перенапряжения в организме	<i>Практические работы</i>
<b>Уметь:</b>		
<b>У1-</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использует физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, залога достижения поставленных целей	<i>Практические работы</i>
<b>У2-</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Применяет навыки двигательных функций в профессиональной деятельности	<i>Практические работы</i>
<b>У3-</b> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Использует техники профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности	<i>Практические работы</i>
<b>Общие компетенции (ОК)</b>		

<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Применяет полученные знания физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, поддержания физической подготовки	<i>Практические работы</i>
---	---	----------------------------

### **3.Оценка освоения учебной дисциплины: формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине **ОП.05 Физическая культура**, направленные на формирование предметных и общих компетенций.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по курсу учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация в форме ***дифференцированного зачёта***

#### 4. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине

##### Практическая работа

##### **«Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения» Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.**

**Цель** - снять умственное напряжение, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры и др.

**Время на выполнение: 90 мин.**

**Дыхательное упражнение ( 10 повторений в течении 10 минут):**

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее.

**Упражнения на расслабление мышц рук (10 повторений в течении 10 минут):**

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками (5-10 секунд).
- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

**Упражнения на гимнастическом мяче для расслабления мышц туловища и ног:**



Из положения сидя, с подогнутыми под себя ногами (пятки упираются в таз), руки в опоре на мяч (а), откатить мяч руками вперед, вытянуть телом, максимально распрямляя позвоночник (**выполняется в течение 2 минут**).





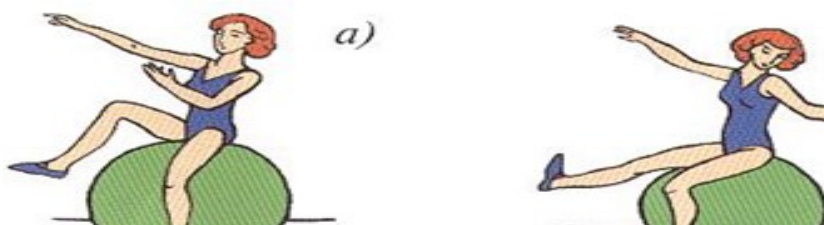
Из положения, сидя на мяче переход в положение с опорой на мяч(выполняется в течение 2 минут).



Из положения стоя на левой ноге, правая нога на мяче, перейдите в положение сидя на мяче с последующей стойкой у мяча(выполняется в течение 2 минут).



Сидя на мяче выполняйте наклоны в стороны, (а) вытягивайте руку противоположную стороне наклона, вторая рука на поясе, (б) вытягивайте обе руки(выполняется в течение 2 минут).



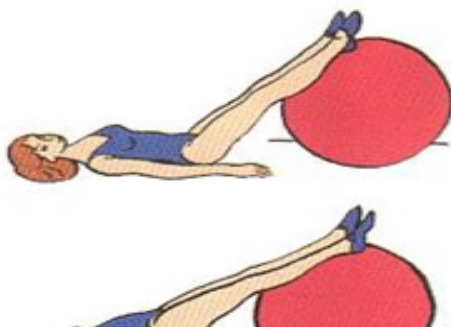
(а) Сидя на мяче, поочередно сгибайтесь ноги с махом руками в стороны, (б) сидя на мяче, выполняйте поочередные махи прямых ног, руки в стороны (выполняется в течение 2 минут).



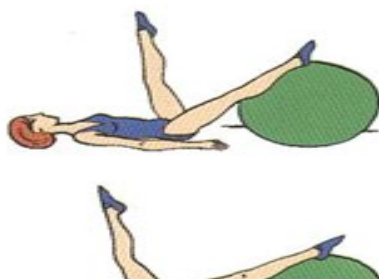
Из положения сидя на полу, мяч между согнутых ног, откатите руками мяч вперед, ноги выпрямите (**выполняется в течение 2 минут**).



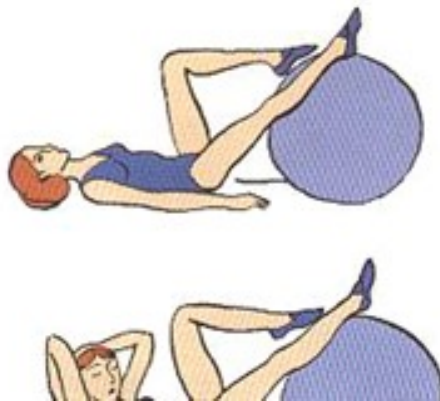
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, подкатите стопами мяч к ягодицам и приподнимите таз (**выполняется в течение 2 минут**).



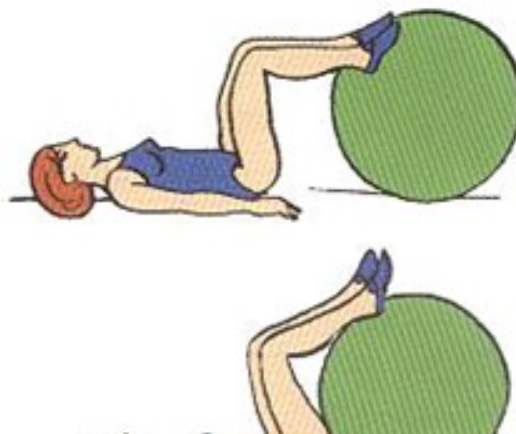
Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, приподнимите таз и задержитесь в таком положении (**выполняется в течение 2 минут**).



Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, приподнимите таз, с попеременным махом левой и правой ногами вверх (**выполняется в течение 2 минут**).



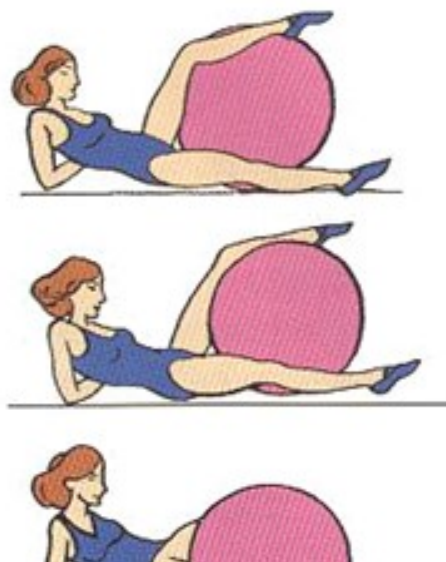
Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, согнуты в коленях, руки за головой, совершайте сгибательные движения подтягивая голову к коленям (касаться не обязательно), так же выполняйте это упражнение по переменно касаясь (или просто подтягивая) левый локоть к правому колену, а затем правый локоть к правому колену **(выполняется в течение 2 минут)**.



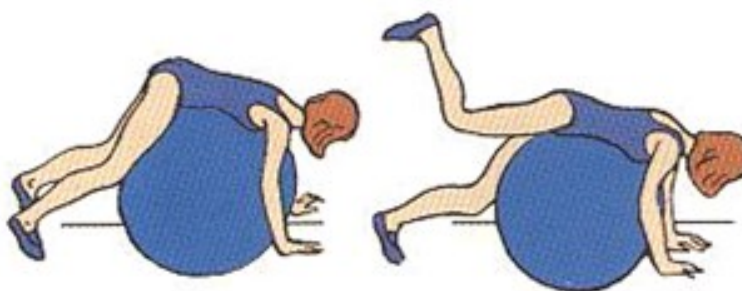
Лежа на спине на полу, ноги согнуты коленных суставах, стопы на мяче, обхватите мяч стопами и приподнимите его вверх **(выполняется в течение 2 минут)**.



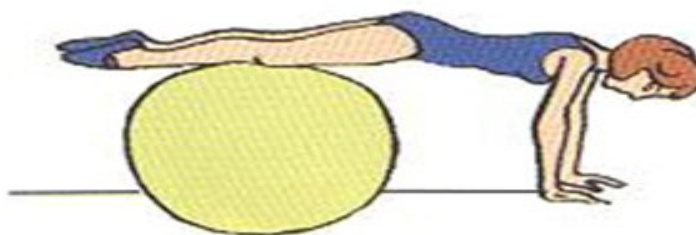
Из положения лежа на животе на полу, поочередно поднимайте прямые ноги **(выполняется в течение 2 минут)**.



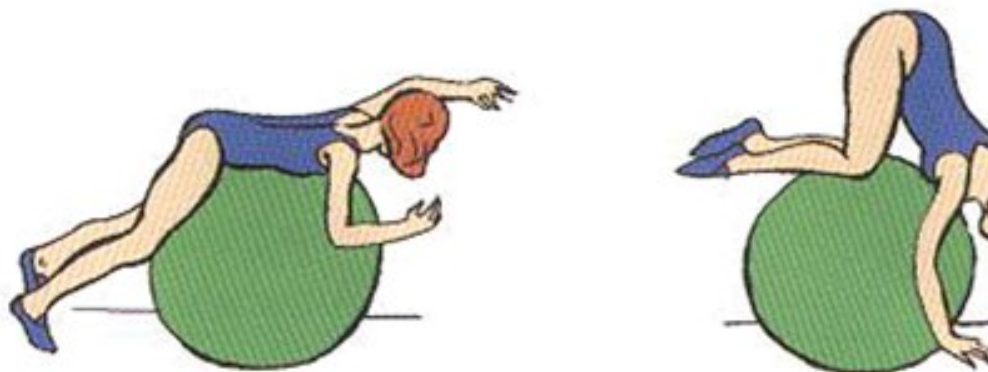
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, мяч между ног, скользя левой ногой по мячу, перенесите ее вправо и наоборот(**выполняется в течение 2 минут**).



Из положения лежа на мяче на животе, с упором руками и ногами о пол, выполняйте поочередные махи ног, согнутых в коленном суставе (**выполняется в течение 2 минут**).



Из положения упора стоя на коленях руками на мяче, перейдите в положение лежа ногами на мяче руками опираясь о пол (**выполняется в течение 2 минут**).



Из положения лежа на мяче на животе перейдите, прокатываясь по мячу, в положение упор руками о пол, ноги согнуты в коленях на мяче (**выполняется в течение 2 минут**).



Из положения лежа на мяче на животе, упор руками о пол, подкатите ногами мяч к груди, опираясь на мяч согнутой в колене ногой (**выполняется в течение 2 минут**).



Из положения лежа на спине на мяче, опустите голову и руки (упражнение «расслабление») (**выполняется в течение 2 минут**).

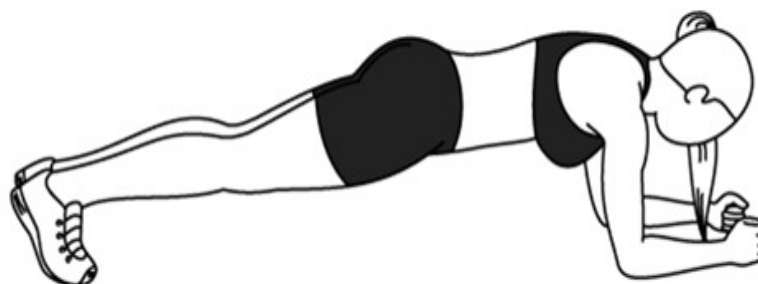
### **Практическая работа**

#### **«Упражнения на развитие выносливости»**

**Цель** - научить организм справляться с предложенными физическими нагрузками в течение продолжительного времени с минимальным снижением интенсивности.

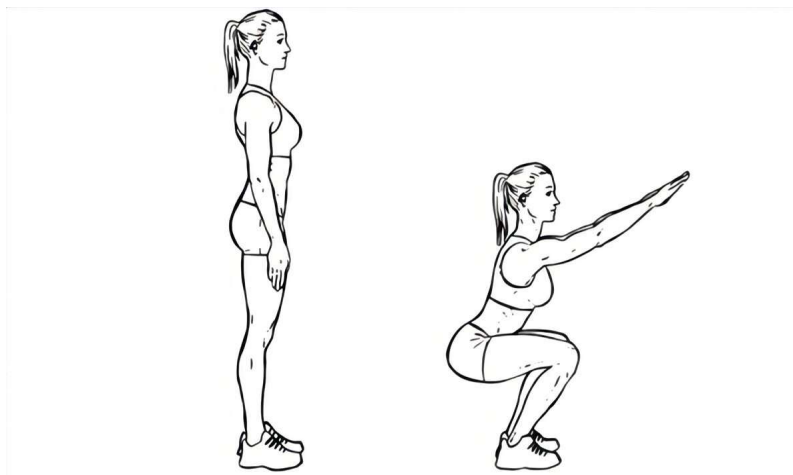
**Время на выполнение: 90 мин.**

1. Планка – это базовое статическое упражнение, нацеленное на повышение стабильности средней части тела. Планка представляет собой удержание положения упора лежа на предплечьях с опорой на четыре точки – предплечья рук и пальцы обеих ног (**упражнение выполняется в течении 2 минут по 5 подходов в течении урока**).



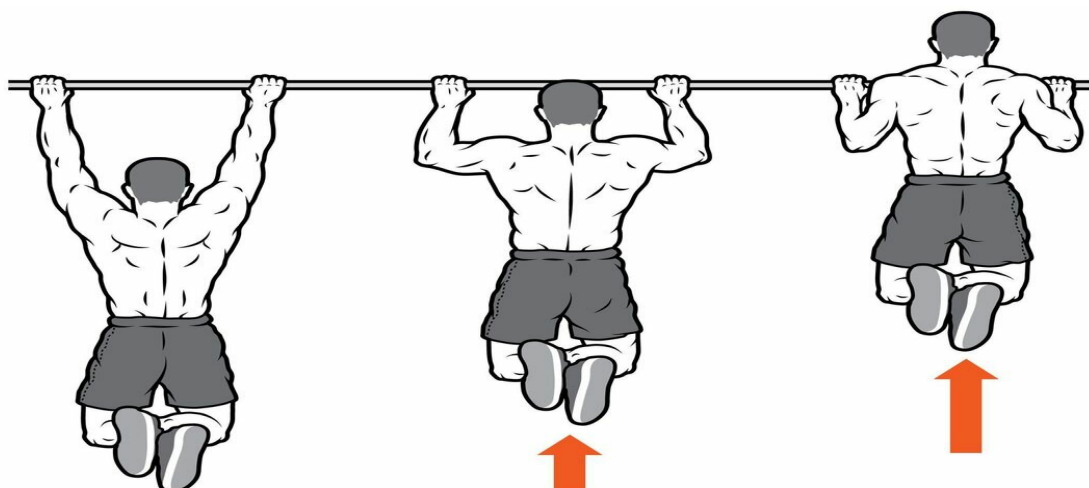
2.Интервальный бег активно задействует дыхательную и кровеносную системы, поэтому стоит уделить большое внимание бегу с переменной скоростью (**упражнение бег по 5 минут по 3 подхода в течение урока**).

3.Приседания - это базовое физическое упражнение, представляющее собой опускание тела за счет сгибания трех пар суставов: тазобедренных, коленных и голеностопных. Приседания укрепляют нижнюю часть тела – квадрицепсы и бицепсы бедра, икроножные и ягодичные мышцы (**упражнение бег по 5 минут по 3 подхода в течение урока**).

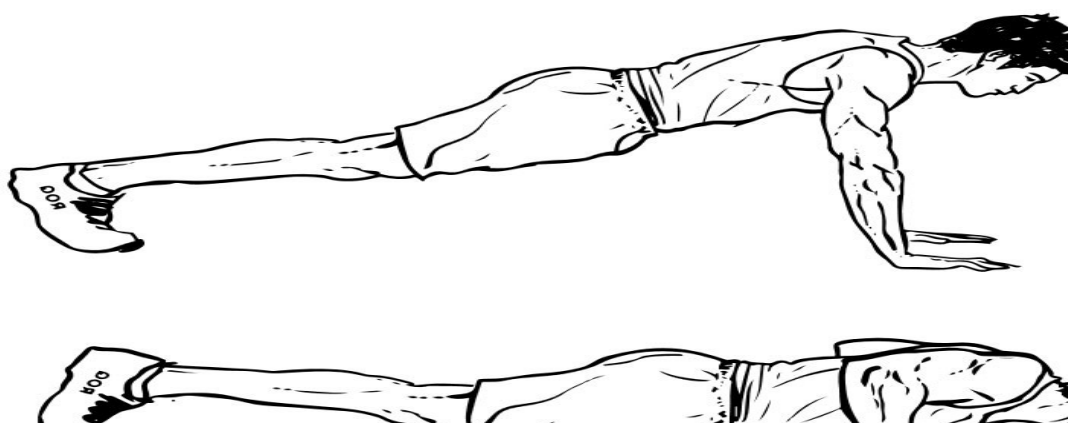


4. Подтягивание - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, предплечья (**по 5 подтягиваний с 5 подходами в течение урока**).





5. Отжимания - базовое физическое упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (предпочтительно), скамьи, стула, стола (**по 5 отжиманий с 5 подходами в течение урока**).



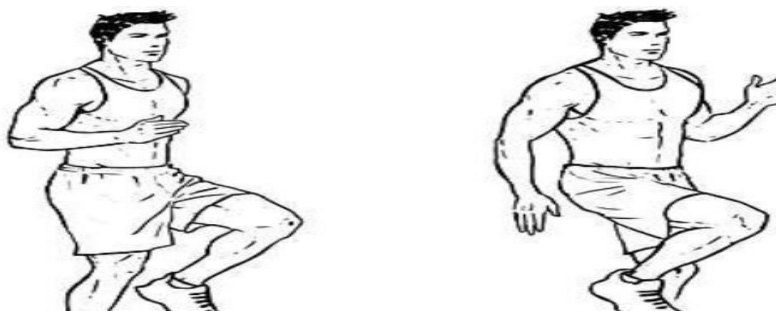
### Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»

**Цель** - обучение технике кроссового бега. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

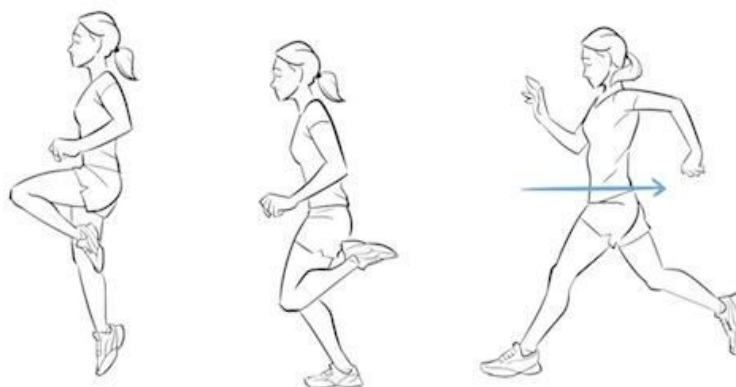
**Время на выполнение: 90 мин.**

**Упражнения для подготовки к кроссовому бегу:**

1. **Бег с высоким подниманием колен** – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени (**упражнение выполняется в течении 5 минут в 3 похода**).



2. **Бег с захлестыванием голени** – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен ( **упражнение выполняется в течении 5 минут в 3 похода**).



3. **Перекаты с пятки на носок** – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени ( **упражнение выполняется в течение 5 минут в 3 похода**).

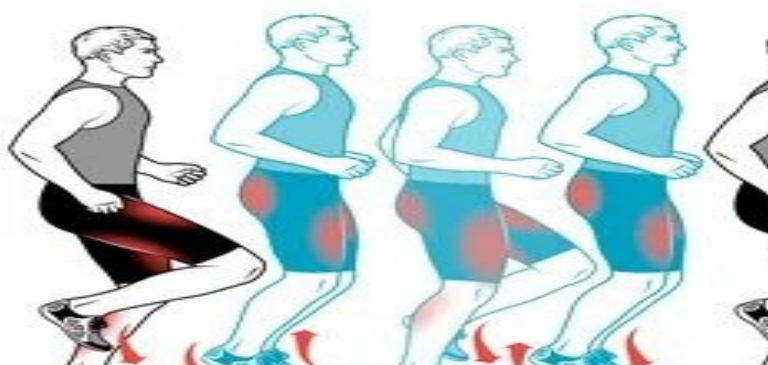


4. **Подскоки** – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы ( **упражнение выполняется в течение 5 минут в 3 похода**).





**5.Бег спиной вперед** используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины ( **упражнение выполняется в течение 5 минут в 3 похода**).



**6.Бег скрестным шагом** включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп ( **упражнение выполняется в течение 5 минут в 3 похода**).



## Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

**Разбег.** Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. *Скорость разбега* в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. *Длина разбега* зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. В подготовке к отталкиванию на последних 3 - 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

**Отталкивание.** Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

*Цель отталкивания* — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

**Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

- взлёт
- горизонтальное движение вперёд
- подготовка к приземлению

**Приземление:** с падением в сторону, с выбиванием. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед- вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.



## Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны»

**Цель:** Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину.

Таблица1. Нормативы по прыжкам

Возраст (лет)	Длина прыжка (см)
---------------	-------------------

13 – 15	150 – 200
16 – 17	160 – 230
18 – 24	170 – 240

### **Прыжки в длину делятся на:**

- подготовительный этап;
- толчок;
- полет в воздухе;
- приземление.

### **Техника выполнения прыжков в длину:**

- выполнение начинается с ног, расположенных на ширине плеч, параллельные ступни и нет заступа за линию толчка;
- отталкиваясь двумя ногами сразу, делается мах руками, которые слегка отведены назад и согнуты;
- толчок совершается в момент, когда тело начинает движение вниз по инерции (основная сложность заключается в быстром и активном «выпружинивании» из стартовой точки);
- сначала вперед выводят руки, а затем разгибают коленные и тазобедренные части ног;
- после вылета, тело начинает движение горизонтально, прыгун сгибает ноги и тянет их к грудной клетке, одновременно отводя руки назад и вниз;
- приземление происходит на пятки с вытянутыми руками вперед, согнутыми коленями;
- приземлившись, выпрямляется туловище, спортсмен делает два шага вперед и удаляется.

## **Практическая работа**

### **«Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность»**

Метание гранаты в цель является прикладным упражнением, которое относится к общей физической подготовке учащихся.

Метания – это легкоатлетические упражнения со снарядом, относящиеся к ациклическому типу упражнений, которые требуют взрывных усилий. Все метания хорошо развивают равновесие, глазомер, снимают мышечные зажимы и благотворно влияют на ЦНС.

Снаряд, используемый для метания — это учебная граната весом 0,5 кг для юниоров и 0,7 кг для взрослых спортсменов.

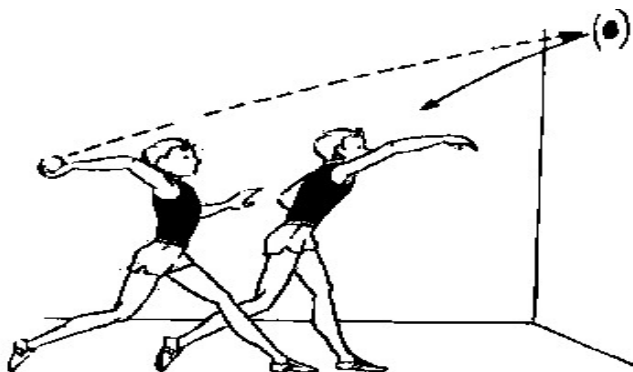
### ***Бросок на дальность***



Этот способ метания наиболее распространен. По решению организаторов сдачи нормативов спортсмен выполняет бросок снаряда либо с места, либо с разбега. Если

метание гранаты производится с места, то площадка оборудуется специальной планкой либо проводится 4-метровая линия. Для броска с разбега необходима дорожка протяженностью 25 м и шириной 1,5 м по всей длине и 4 м. около планки.

### Метание гранаты на точность

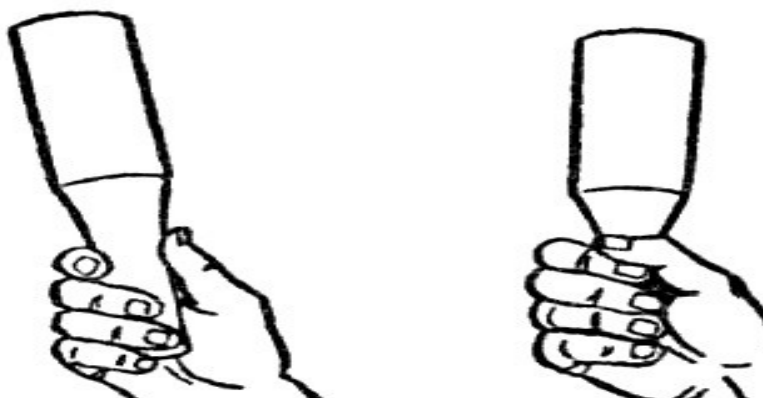


*Производятся также с разбега или с места. Площадка для метания оборудуется следующим образом:*

- В 40 м от места броска расчерчивается мишень, состоящая из 3-х кругов: центральный радиусом 0,5 м, второй — 1,5 м и третий — 2,5 м.
- Центр мишени отмечается красным флагом высотой 30 см от поверхности земли.
- Для обеспечения безопасности при метании гранаты за мишенью устанавливается ограждение из металлической сетки. Метание гранаты на меткость ставит перед студентом задачу поразить самый центр мишени. При этом попадание в каждый из кругов оценивается определенным количеством очков.

### Техника метания гранаты

Снаряд удерживают так, как показано на рисунке:



Ручку берут четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец находился у самого ее края. Продольная ось снаряда при этом проходит по линии предплечья. При разбеге его поднимают над плечом в полусогнутой руке, которая движется в такт бега.

### Практическая работа «Челночный бег 3x10»

#### Цели:

1. Проверить на результат челночный бег 3x10 м

2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, применительно к челночному бегу.
3. Способствовать воспитанию трудолюбия, смелости и решительности.
4. Содействовать усвоению знаний учащихся о челночном беге.




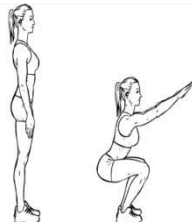
Содержание	Повторность	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)		
Бег в медленном темпе со сменой направления	5 мин.	
-и.п. о.с.1-наклон головы вправо, 2-влево, 3-вперёд, 4-назад.		Выполнять медленно, плавно.
-и.п. о.с. Правая рука вверх. Рывки руками.		
-и.п. Ноги врозь. 1-4 круговые движения вперёд, 5-8 назад.	6-8 повторений	
- и.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 наклон туловища вправо, 3-4 влево;	6-8 повторений	Тянуться за рукой.
- и.п. Тоже. 1-2 два наклона вперёд. 3-4 назад.		
-и.п. Ноги врозь руки в стороны. 3 пружинящих наклона 4-и.п.	6-8 повторений	
-и.п. Тоже. 1 мах правой к левой руке, 2 и.п. 3-4 тоже с другой ноги.		Ладонями доставать до пола.
-и.п. Широкая стойка. 1-2 поворот направо, пружинящие выпады, 3-4 в другую сторону.	6-8 повторений	
-и.п. о.с. 1-2 два приседа, 3-4 два наклона.	10-12 повторений	
- и.п. о.с. семенящий бег на месте.	6-8 повторений	Пятки не отрывать.
- и.п. тоже. 1- подняться на носки руки вверх, 2- и.п. 3-4 повторить.		Следить за выпрямлением опорной ноги.
-прыжки 1-3 три прыжка, 4-прыжок согнув ноги.		

<b>Основная часть (30-33 мин.)</b>		
<b>Специально беговые упражнения:</b> -приставные шаги 2 правым боком, два -левым; -подскоки; - бег на прямых ногах; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени назад; - бег прыжками; - бег с ускорением Измерение ЧСС.	7-8 мин.	Выполнять поточным способом  Перекат с пятки на носок. Выполнять на носках.  Вперёд не наклоняться.  Следить, чтобы толчковая нога выпрямлялась полностью.
<b>Челночный бег 3х10м.</b> Спросить правила выполнения упражнения. Повторить технику выполнения поворота. Спросить от каких параметров зависит скорость выполнения упражнения. Челночный бег 3х10м. Две попытки.	7-8 мин	Выполнять по 5 человек. Следить за самочувствием
<b>Подвижная игра перестрелка.</b>	7-8 мин	
<b>Заключительная часть (4-5 мин.)</b>		
Построение. Пройти шагом, восстановить дыхание. Домашнее задание: прыжки через скакалку. отжимание из упора лёжа Поднимание туловища	2х50 раз  2х10-15 раз 2х20 раз	Подведение итогов урока.

### **Практическая работа**

**«Выполнение максимального количества элементарных движений»**

**Цель-** развитие мускулатуры тела, выносливости и эмоциональная разгрузка.  
**Упражнения выполняются в течение 90 минут.**

№ п/п	Содержание	Время	Повторность
1	Бег в медленном темпе	5 мин.	2-3 повторений
2	1-наклон головы вправо, 2-влево, 3-вперёд, 4-назад.	5 мин.	3-6 повторений
3	Правая рука вверх. Рывки руками	5 мин.	3-6 повторений
4	Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 наклон туловища вправо, 3-4 влево;	5 мин.	3-6 повторений
5	Широкая стойка. 1-2 поворот направо, пружинящие выпады, 3-4 в другую сторону.	5 мин.	3-6 повторений
6	Упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. 	5 мин.	3-6 повторений
7	Гантели к плечам 1-впад левой перед, гантели вверх 3-4-тоже с другой ноги 	5 мин.	3-6 повторений
8	Бросок на дальность 	5 мин.	3-6 повторений
9	Приседания 	5 мин.	3-6 повторений

**Практическая работа**  
**«Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»**  
**«Выполнение упражнений на развитие частоты движений»**

Упражнения со скакалкой, рекомендуемые для развития физических качеств студентов, можно условно разделить на следующие группы:

1. Групповые упражнения с длинной скакалкой.
2. Упражнения с короткой скакалкой (индивидуальные, в парах и втроем).
3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
4. Игры и эстафеты.

**Прыжки через длинную скакалку** наиболее зрелищные, эмоциональные и наиболее просты, но для их проведения необходимо иметь достаточно места для построения учащихся, пробегания и отбегания от скакалки. Поэтому эти упражнения лучше проводить на открытой площадке в осенний и весенний периоды года.

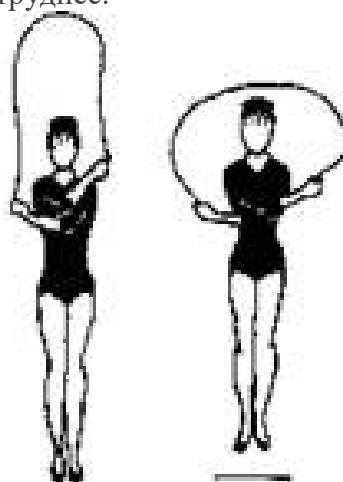
**Прыжки через короткую скакалку** — более сложные координационные действия и у новичков, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости. Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком. Тем более что и вращение скакалки и прыжок — довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем сочетания их движения по частям, начиная с самых простых.



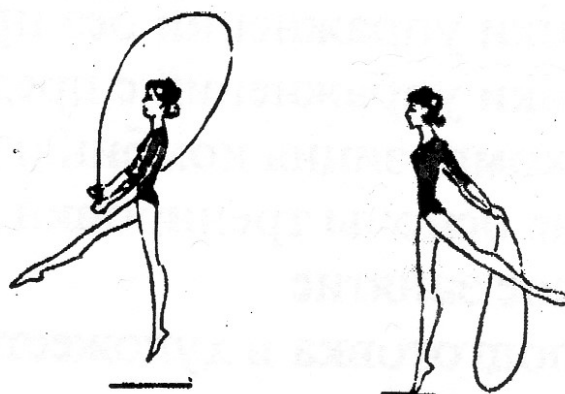
**Вращение скакалки петлей назад** — легче выполнять потому, что движения и положения рук более удобны как в начале, так и в конце движения при выходе из петли. Выполняется петля в основном движениями в лучезапястном суставе. При этом руки скрестно и слегка согнуты в локтях так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше тазобедренных суставов, петля скакалки сохраняется посередине.



Заканчивать вращение нужно энергичным движением кистей рук. Внимание учащихся следует обратить на то, что сильно согнутые руки укорачивают петлю и выполнять прыжки значительно труднее.




**Прыжки с двойным вращением скакалки.** Такие прыжки выполняются за счет высоты вылета и быстроты вращения скакалки.





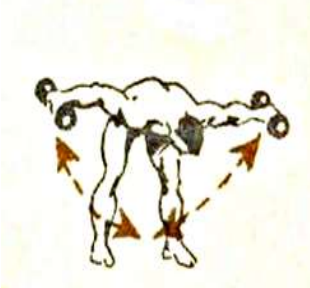







**Упражнения выполняются в течение 90 минут.**



### **Практическая работа «Упражнения с гантелями»**

**Цель:** укрепление мышц рук, развитие силовых способностей. Упражнения выполняются в течение 90 минут.

<b>Задачи</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Подходы</b>
Развитие дельтовидных мышц	1	И.П.- стойка ноги врозь руки согнуты в стороны гантели вверх 1-руки вверх 2-И.п. 	6 раз

Развитие дельтовидных мышц	2	И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз 1-гантели вперед-вверх 2-И.п.		6 раз
Развитие мышц бицепсы	3	И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз-наружу 1-сгибание рук в локтевых суставах 2-И.п.		браз
Развитие мышц трицепса	4	И.п.-стойка ноги врозь, рука вверх, согнута в локтевом суставе, гантеля опущена вниз 1-гантеля вверх 2-И.п.		браз
Развитие мышц спины	5	И.п.О.с.,гантели за головой 1-наклон вперед 2-и.п.		браз
Развитие мышц спины	6	И.п.широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, гантели вниз 1-руки с стононы 2-и.п.		браз

Развитие мышц спины	7	И.п.стойка ноги врозь, гантели вверх 1-наклон вперед, гантели завести за ноги 2-и.п.		браз
Развитие мышц спины	8	И.п.стойка ноги врозь, гантели вверх 1-4-круговые движения туловищем влево 5-8-тоже вправо		браз
Развитие мышц брюшного пресса	9	И.п.О.с.,стоя согнувшись, руки согнуты в локтевых суставах 1-подняться вверх, прогнуться в спине 2-И.п.		браз
Развитие мышц брюшного пресса	10	И.п.о.с.,стоя согнувшись,ручки вверх, локти согнуты, гантели параллельно голове 1- подняться, прогнуться назад 2-и.п.		браз
Развитие мышц ног	11	И.п.стойна ноги врозь , гантели к плечам 1-присед 2-и.п.		6 раз

Развитие мышц ног	12	И.п.-О.с., гантели к плечам 1-впад левой перед,гантели вверх 2-и.п. 3-4-тоже с другой ноги		браз
Развитие мышц ног	13	И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз 1-присед, гантели перед грудью 2-и.п.		браз

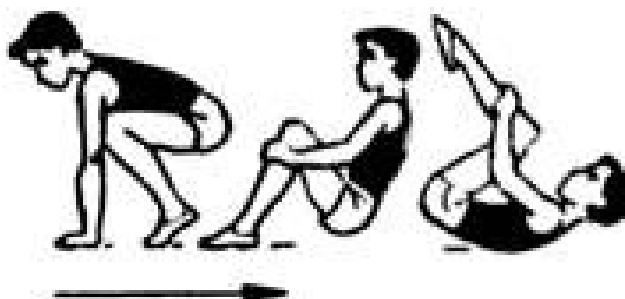
### Практическая работа «Акробатические упражнения»

**Акробатические упражнения** — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а также упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые).

**Группировка** — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе, сидя, лёжа на спине.



**Перекаты** — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лёжа на животе.



**Кувырок вперёд.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

**Стойка на лопатках.** Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

**Кувырок назад в группировке.** Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счёт плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

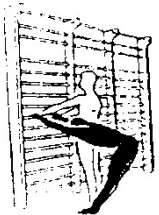


**Стойка на голове.** Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

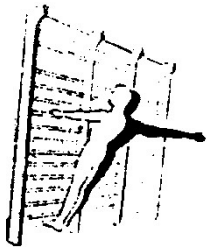



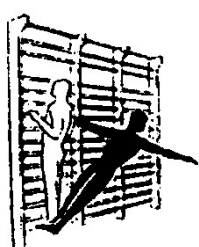


**Упражнения выполняются в течение 90 минут.**



**Практическая работа**

**«Упражнения на гимнастической стенке»**

**Цель:** укрепление мышц рук, развития мускулатуры туловища, укрепление ног, развитие силовых способностей. **Упражнения выполняются в течение 90 минут.**

№ п/п	Содержание	Повторность	Организационно – методические указания
I	И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. 1 – 3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем. 4 – и.п.	6 – 8 раз	
II	И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад. То же в стороны.	6 – 8 раз	
III	И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза. 1 – 2 – упор стоя, сзади прогнувшись. 3 – 4 – вернуться в и.п. Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы.	6 – 8 раз	

IV	<p>И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы.</p> <p>1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p>	6 – 8 раз	
V	<p>И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди.</p> <p>1 – 2 – согнуть руки до касания стенки грудью.</p> <p>3 – 4 – разогнуть руки, и.п.</p>	6 – 8 раз	
VI	<p>И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук</p>	6 – 8 раз	
VII	<p>И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч.</p> <p>1 – 2 – опуститься на колени.</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p>	6 – 8 раз	
VIII	<p>И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках.</p> <p>1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p>	6 – 8 раз	
IX	<p>И.п. – вис лицом к стенке.</p> <p>1 – согнуть ноги назад до отказа.</p> <p>2 – и.п.</p>	6 – 8 раз	
X	<p>И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч.</p> <p>1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – выпрямляя руки,</p>	6 – 8 раз	

	прогнуться. 4 – и.п.		
XI	И.п. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвёртой рейке, руки за головой. 1 – 2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперёд. 3 – 4 – и.п. Поочерёдная смена ног.	6 – 8 раз	
XII	И.п. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза. 1 – 2 – наклон прогнувшись. 3 – 4 – и.п. То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.	10 – 12 раз	

### Практическая работа

#### «Броски мяча в корзину с различных расстояний»

**Цель** - совершенствование техники выполнения броска мяча в корзину с учетом моторной асимметрии рук.

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо — ее главная цель.

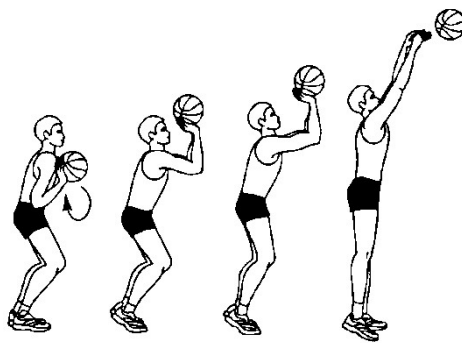
Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильность движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

**Бросок двумя руками от груди** -преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

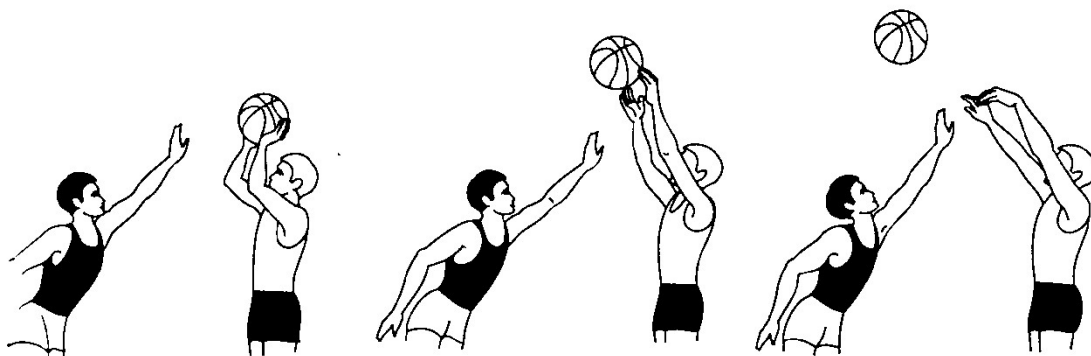
Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

Обучая броску, следует обращать внимание на траекторию полета мяча. При бросках с левой или правой стороны от корзины под углом 30-60 градусов мяч направляют в цель ударом о щит. Хорошим ориентиром при этом является малый квадрат над кольцом.

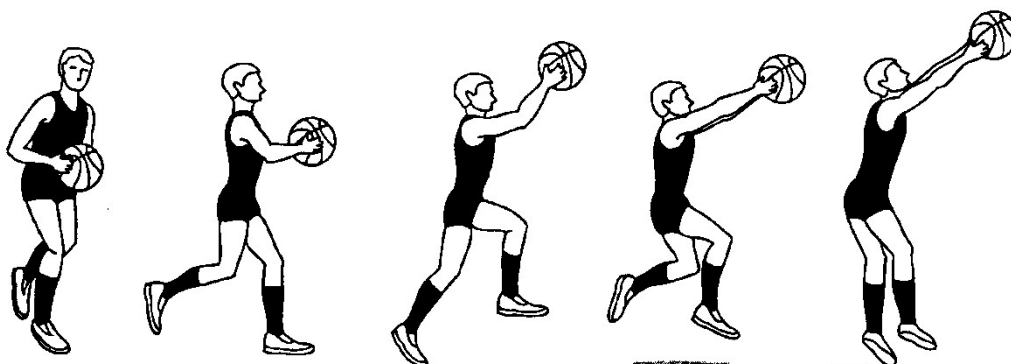




**Бросок двумя руками от головы (сверху)** – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а так же с линии штрафного броска. При чем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке. Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча.

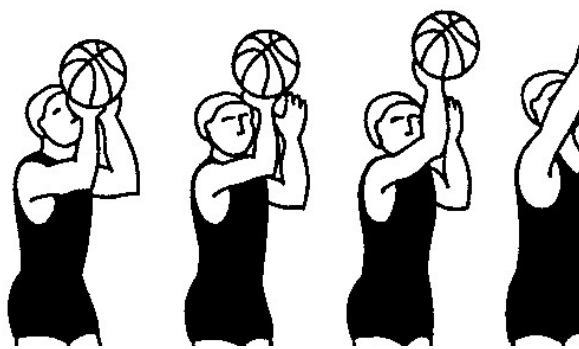


**Бросок двумя руками сверху вниз** все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

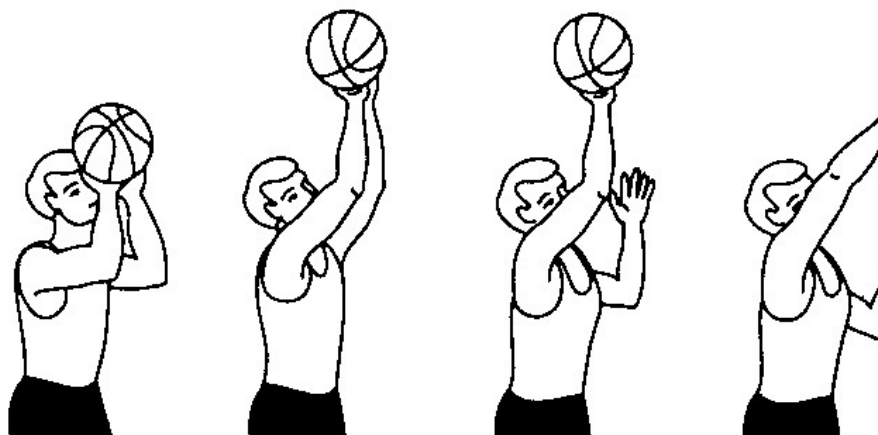


**Бросок одной рукой от плеча** – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие баскетболисты используют его также в качестве штрафного броска.

В исходном положении для броска с места вперед на небольшое расстояние выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов за счет одновременного, равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается до отказа, затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает основную стойку.

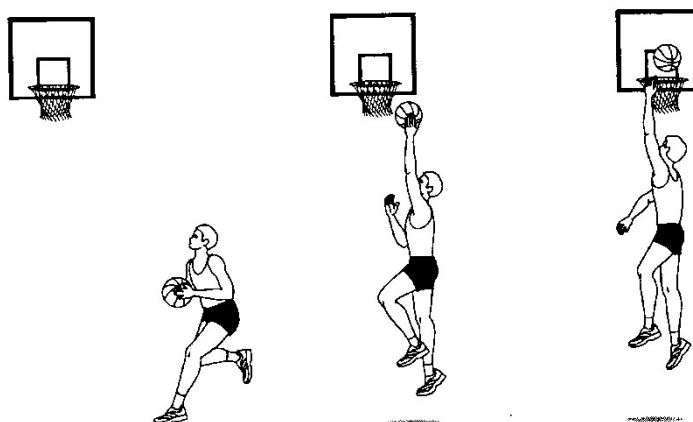


**Бросок одной рукой от головы (сверху)** используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке. Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусам). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной плоскости с корзиной. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку. Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки — хлестом кисти.



**Бросок одной рукой «крюком»** часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении.

Бросок после вышагивания с места начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега. Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове. В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение.



## **«Минифутбол-игра»**

**Мини-футбол** – футбол на поле уменьшенных размеров с малым количеством игроков. Игра также известна под названием «футзал». Термин появился в результате сокращения словосочетания «футбол в залах».

**Состав команд.** Команда на поле состоит из 5 человек (4 полевых игрока и вратарь). Каждая команда может иметь 7 запасных игроков

**Время игры.** Игра в мини-футбол состоит из двух периодов. Один период длится 20 минут чистого времени (без учета остановок игры). Перерыв между периодами – 15 минут. В Российском чемпионате продолжительность одного периода составляет 25 минут.

**Размер площадки.** Правилами установлены допустимые размеры площадки для проведения международных матчей по мини-футболу. Минимальная длина – 38 метров, максимальная – 42 метра. Минимальная ширина – 20 метров, максимальная – 25 метров. Размер ворот составляет 3 метра в длину и 2 метра в высоту.

**Нарушения.** В мини-футболе по правилам футболистам за нарушение могут показать дисциплинарную карточку. Желтую карточку показывают за первое, незначительное нарушение. Красную карточку игрок увидит, если совершит грубое нарушение правил или у него уже есть одна желтая карточка. Футболист, который получил красную карточку удаляется с поля до конца игры. Вместо него, через две минуты, выходит запасной игрок команды.

**Пенальти.** В футзале существует два вида пенальти: «шестиметровый» и «десятиметровый». Первые пять пенальти пробивают с шести метров, все остальные с 10 метров.

Первые пять нарушений «караются» штрафным с отметки «6 метров». При этом обороняющаяся сторона имеет право выставить защитную «стенку». После пяти нарушений команда лишается этого права и назначается «дабл-пенальти». Дабл-пенальти – это прямой штрафной удар с отметки 10 метров.

### **Список тем рефератов для студентов подготовительной и специальной группы**

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.

14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
42. Здоровье человека и его основные компоненты.
43. Основы здорового образа и стиля жизни.
44. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.

### Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции,</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; самостоятельность суждений.</li> </ul>
2. Степень раскрытия сущности проблемы Максимально - 10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul>
3. Обоснованность выбора источников Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.);</li> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> </ul>
4. Соблюдение требований к оформлению Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение терминологией;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>
5. Грамотность Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических, стилистических ошибок;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>

Реферат оценивается по 30 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- **25-30 баллов – «отлично»;**
- **20-24 баллов – «хорошо»;**
- **13-19 баллов – «удовлетворительно»;**
- **мене 13 баллов – «неудовлетворительно».**

**5.Контрольно-оценочный материал для текущего контроля по учебной дисциплине  
ОП.05. Физическая культура**

**Контрольные нормативы**

	II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м.	15,4 18,4	14,8 17,6	14,1 16,7	15,2 18,1	14,8 17,3	13,8 16,5	15,0 17,8	14,5 17,4	13,6 16,2
1000м. 500м.	4,80 2,20	3,50 2,10	3,30 2,00	4,05 2,15	3,45 2,05	3,25 1,55	4,00 2,10	3,35 2,00	3,80 1,50
3000м. 2000м.	16,00 12,30	15,00 11,50	14,00 11,30	15,30 12,10	14,30 11,50	13,30 11,00	15,00 11,30	14,00 11,00	13,00 10,30
Метание	28 12	30 16	32 19	30 13	32 17	34 20	32 14	34 18	36 21
Прыжки в длину с места	205 140	225 150	235 165	210 145	230 155	40 170	215 150	235 160	245 175
Подтягивание. Упр. на перек.	6 23	8 28	10 33	8 25	10 30	12 35	8 27	10 32	12 37
Марш – 6км. бросок 5км.	35,00 21,30	33,00 20,30	31,00 18,30	34,30 22,15	32,30 20,15	30,30 18,15	34,00 22,00	32,00 20,00	30,00 18,00
Сгибание и разгибание рук(жен.)	6	8	10	7	9	11	8	10	12

***Время на выполнение: 90 мин.***

Дифференцированный зачёт выставляется путём агрегирования отметок за сдачу контрольных нормативов и текущих отметок.