



УТВЕРЖДЕНО  
 Директор АНО СПО  
 «Бирский кооперативный техникум»  
 \_\_\_\_\_ Р.Г.Ахунова  
 «30» \_\_\_\_\_ августа 2018 год  
 \_\_\_\_\_ Р.Г.Ахунова  
 «30» \_\_\_\_\_ августа 2019 год  
 \_\_\_\_\_ Р.Г.Ахунова  
 «31» \_\_\_\_\_ августа 2010 год  
 \_\_\_\_\_ Р.Г.Ахунова  
 «31» \_\_\_\_\_ августа 2011 год

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
 ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**42.02.01 РЕКЛАМА**

Рассмотрено на заседании предметно-цикло-  
 вой комиссии УГ 42.00.00 Средства массовой  
 информации и информационно-библиотечное  
 дело

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / Сул / Ахмедова М.И. /

2018-2019 учеб.год Протокол № 5 от 29.06 2018 Сул / Ахмедова /  
 2019-2010 учеб. год Протокол № 1 от 29.08 2019 Сул / Ахмедова /  
 2010-2011 учеб. год Протокол № 1 от 28.08 2010 Сул / Ахмедова /  
 2011-2011 учеб. год Протокол № 1 от 30.08 2011 Сул / Мухамедова С.Я. /



Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 42.02.01 «Реклама»

Разработчики:

Султанбаев Д.А., преподаватель АНО СПО «Бирский кооперативный техникум»

ОДОБРЕНО Методическим советом техникума

Протокол № 9 от « 29 » 06 2018 г.

Председатель Методсовета Ир /Мухоморова А.А./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 5 от « 29 » 06 2018 г.

Председатель ПЦК Сул /Аккамова М.И./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 1 от « 29 » 08 2019 г.

Председатель ПЦК Сул /Аккамова М.И./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 1 от « 28 » 08 2020 г.

Председатель ПЦК Сул /Аккамова М.И./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 1 от « 30 » 08 2021 г.

Председатель ПЦК Сул /Мухоморова Е.Е./

БАШПОТРЕБСОЮЗ

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Бирский кооперативный техникум»

ЭКСПЕРТИЗА

Комплекта контрольно - оценочных средств по учебной дисциплине/ профессиональному модулю

*ОБСЭ.04 Физическая культура*

(название)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

*№2.02.01 Реклама*

Наименование экспертного показателя		Экспертная оценка	
		да	нет
<b>Экспертиза оформления титульного листа</b>			
1	Наименование комплекта контрольно-оценочных средств профессионального модуля на титульном листе совпадает с наименованием учебной дисциплины/профессионального модуля в ППСЗ	✓	
2	Оборотная сторона титульного листа заполнена в соответствии с рекомендациями	✓	
<b>Экспертиза раздела «Результаты освоения модуля, подлежащие проверке»</b>			
1	Раздел «Результаты освоения учебной дисциплины/модуля, подлежащие проверке» имеется	✓	
2	Пункт «Профессиональные и общие компетенции» заполнен (с показателями оценки результата)	✓	
3	Пункт «Иметь практический опыт – уметь – знать» заполнен	✓	
<b>Экспертиза раздела «Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю»</b>			
1	Представлена информация по формам промежуточной аттестации по учебной дисциплине/ профессиональному модулю	✓	
<b>Экспертиза раздела «Оценка освоения теоретического курса профессионального модуля»</b>			
1	Пункт «Общие положения» представлен		
2	Пункт «Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины/МДК представлен вопросами и заданиями к зачету/экзамену»		
3	Пункт «Оценка по учебной и (или) производственной практике» представлен общими положениями и характеристикой видов работ практики и проверяемыми результатами обучения по профессиональному модулю		
4	Пункт «Форма аттестационного листа» (характеристика профессиональной деятельности студента во время практики) представлен		
<b>Экспертиза раздела «Контрольно-оценочные материалы для экзамена (квалификационного)»</b>			
1	Раздел «Контрольно-оценочные материалы для экзамена (квалификационного)» представлен		
2	Пункт «Общие положения» представлен		
3	Пункт «Защита курсового проекта» представлен		
4	Пункт «Выполнение заданий» представлен и заполнен - задания представлены в количестве, достаточном для проверки		

	качества образовательных результатов студентов; - каждое задание имеет: перечень проверяемых результатов обучения, текст задания, вопросы к заданию, критерии оценки.		
5	Перечень основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники информационной базы образовательной организации		
6	Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны (если предусмотрены)		
7	Перечисленные источники соответствуют библиографическим требованиям оформления		
<b>Экспертиза оформления комплекта оценочных средств</b>			
1	Комплект контрольно-оценочных материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций студентов имеется	✓	
2	Комплект контрольно-оценочных материалов оформлен в соответствии с рекомендациями	✓	
3	Контрольно-оценочные материалы позволяют оценить сформированность общих и профессиональных компетенций по учебной дисциплине/ профессиональному модулю	✓	
<b>Итоговое заключение (следует выбрать одни из альтернативных позиций)</b>			
1	Комплект контрольно-оценочных средств по профессиональному модулю может быть рекомендован к утверждению	✓	
2	Комплект контрольно-оценочных средств по профессиональному модулю следует рекомендовать к доработке		
3	Комплект контрольно-оценочных средств по профессиональному модулю следует рекомендовать к отклонению		
Замечания и рекомендации эксперта по доработке _____ _____ _____			

Руководитель экспертной группы (комиссии) \_\_\_\_\_

*Синь*

*Аннашова*



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств .....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	6
3.1. Формы и методы оценивания .....	6
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....	10
4. Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	20
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....	21

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 42.02.01 Реклама базовой подготовки следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
З1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	Основы здорового образа жизни.
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК10	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Итогом зачета является качественная оценка от 2-х до 5-ти. Формой зачета являются тестовые задания по теоретическому разделу и сдача контрольных нормативов (упражнений) по технической и физической подготовке.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
<i>У1</i> Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Комплексы упражнений	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный зачет (тестовое задание, контрольные нормативы, контрольные упражнения)
<i>З1</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания в тестовой форме, реферат		
<i>З2</i> основы здорового образа жизни.	Задания в тестовой форме		
<i>ОК2</i> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Практические задания		
<i>ОК3</i> Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Практические задания		
<i>ОК6</i> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Практические задания		
<i>ОК10</i> Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.	Фронтальный опрос, самостоятельная работа		

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

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

*Критериями оценки* по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5» (отлично)** – студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике.

**Оценка «4» (хорошо)** – студент не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Затрудняется определить те возможности физкультурно-оздоровительной деятельности, которые помогли бы ему в укреплении здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья, делает это исключительно в стандартных ситуациях. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и испытывает значительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

## Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 1.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Введение</b>	Фронтальный опрос Самостоятельная работа	<i>31, 32, ОК2</i>			<i>Зачет №1</i>	<i>31, 32, У1, ОК2, ОК10</i>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			Выполнение контрольных нормативов	<i>31, У1, ОК10</i>		
Тема 1.1	Фронтальный опрос Практические задания	<i>31, У1</i>				
Тема 1.2	Комплексы упражнений Практические задания	<i>31, У1</i>				
Тема 1.3	Самостоятельная работа	<i>31, У1</i>				
Тема 1.4	Самостоятельная работа Фронтальный опрос	<i>31, У1</i>			<i>Дифференцированный зачет №1</i>	<i>31, У1, ОК10</i>
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			Выполнение контрольных упражнений	<i>31, У1, ОК10</i>		
Тема 2.1	Оценка техники выполнения, фронтальный опрос	<i>31, У1, ОК10</i>				
Тема 2.2	Самостоятельная работа	<i>31, У1</i>				
Тема 2.3	Оценка техники выполнения, Комплексы упражнений	<i>31, У1</i>				
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>			Выполнение контрольных нормативов	<i>31, У1</i>		

Тема 3.1	Оценка техники выполнения, Самостоятельная работа	31, У1				
Тема 3.2	Оценка техники выполнения	31, У1				
Тема 3.3	Практические задания Оценка техники выполнения	31, У1				
<b>Раздел 4 Волейбол</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, У1, ОК6		
Тема 4.1	Практические задания	31, У1, ОК6				
Тема 4.2	Практические задания	31, У1, ОК6				
Тема 4.3	Оценка техники выполнения	31, У1, ОК6				
Тема 4.4	Фронтальный опрос Оценка техники выполнения	31, У1, ОК6				
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, У1, ОК6		
Тема 5.1	Фронтальный опрос Выполнение практических задач	31, У1, ОК6				
Тема 5.2	Практические задания	31, У1, ОК6				
Тема 5.3	Практические задания Оценка техники выполнения	31, У1, ОК6				
<b>Раздел 6 Общая физическая подготовка</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, 32, У1, ОК10		
Тема 6.1	Практические задания	31, 32, У1, ОК10				
Тема 6.2	Оценка техники выполнения	31, 32, У1, ОК10				
					<i>Зачет №2</i>	31, У1, ОК6
					<i>Дифференцированный зачет №2</i>	31, У1, ОК6, ОК10

### 3.2. Задания для входного контроля

#### Тест

##### Тестовый контроль знаний

##### Условия выполнения:

- 1.внимательно прочитайте инструкцию к выполнению теста;
- 2.время выполнения 25 мин.
- 3.тестовые задания выполняются студентами индивидуально;
- 4.укажите фамилию, имя на листе бумаги.
- 5.задание: выбрать правильный ответ; дополни.

##### Критерии оценки:

- оценка «отлично»** выставляется студенту, если он дал 90-100% правильных ответов;  
**оценка «хорошо»** - 70-80% правильных ответов;  
**оценка «удовлетворительно»** - 50-60% правильных ответов;  
**оценка «неудовлетворительно»** - менее 50 % правильных ответов.

Вопросы	Ответы
1.Способ плавания:	а) Бодибилдинг б) Гольф в) Баттерфляй г) Боулинг
2.Дата рождения волейбола:	а) 1795 г. б) 1893 г. в) 1895 г. г) 1900 г.
3. Дата рождения баскетбола:	а) 1781 г. б) 1891 г. в) 1895 г. г) 1900 г.
4. Кто возродил Олимпийские игры современности:	а) Жюль Рюме б) Стенли Роуз в) Пьер де Кубертен г) Жулио Авеланж
5.Первая достоверная запись об олимпийских играх древности:	а) 328 г. б) 564 г. до н.э. в) 776 г. до н.э. г) 842 г. до н.э.
6.Когда состоялись первые Олимпийские игры современности:	а) 1896 г. б) 1900 г. в) 1904 г. г) 1908 г.
7. Девиз олимпийских игр:	а) «Олимпийцы - среди нас» б) «О спорт! Ты - мир» в) «Быстрее, выше, сильнее!» г) «Олимпийцы всех стран - соединяйтесь»
8. Имя президента Международного Олимпийского комитета в настоящее время:	а) Пьер де Кубертен б) Хуан Антонио Самаранч в) Жак Рогги г) Эвери Брендедж
9. Первая Олимпийская чемпионка:	а) Нина Ромашкова (Пономарёва) б) Тамара Пресс в) Любовь Козырева г) Галина Зыбина
10. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:	а) Заболевание костей скелета б) Сколиоз в) Заболевание мышц г) Нарушение опорно-двигательного аппарата
11.Длительность физкультпаузы:	а) 1-2 мин. б) 3-4 мин. в) 5-6 мин.

	г) 8-10 мин.
12. Правильная осанка формируется:	а) Сама по себе б) Под влиянием физических упражнений в) С помощью рационального питания г) Под влиянием гибкости позвоночного столба
13. Для занятий физической культурой и спортом предъявляются гигиенические требования к спортивным залам; температура помещения должна быть:	а) 10-14 градусов б) 15-16 градусов в) 17-18 градусов г) 19-20 градусов
14. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:	а) Конь, брусья б) Перекладина, мостик в) Кольца, бревно г) Трос, канат
15. Поддача в волейболе - это:	а) широкий шаг с безопорной фазой; б) технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара; в) технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру;
16. Прием мяча в волейболе – это:	а) технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника б) прямой ускоренный удар с переводом руки в) технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника.
17. Техника спортивной игры состоит из:	а) техники нападения б) техники защиты в) техники нападения и техники защиты
18. Техника владения мячом в волейболе состоит из:	а) подачи, приема мяча и блока б) передачи, нападающего удара и блока в) подачи, передачи и нападающего удара
19. Нападающий удар в волейболе – это:	а) технический прием атаки, заключающийся в том, что игрок перебивает мяч одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки б) активное ведение мяча и выполнение сопровождающего движения в) правильный и точный выход под мяч
20. Ловкость – это:	а) подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой б) комплексное проявление силы мышц ног в) умение быстро выполнять сложные двигательные действия
21. К подготовительной медицинской группе относятся лица:	а) без отклонений в состоянии здоровья б) имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья в) имеющие отклонения в состоянии здоровья
22. Рана – это:	а) сильные мышечные боли б) нарушение целостности кости в) повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек
23. Выносливость – это:	а) способность человека совершать работу в течение длительного времени без снижения ее эффективности; б) способность человека преодолевать внешние сопротивления за счет мышечных усилий в) способность человека выполнять движения в минимально короткий срок
24. В каком году наши легкоатлеты впервые выступили на Олимпийских играх?	а) 1963 б) 1952 в) 1954
25. Когда в нашей стране началось массовое развитие легкой атлетики?	а) 1918 б) 1945 в) 1949
26. Какова длина беговой дорожки стадиона?	а) 1000 м б) 400 м в) 700м

27. Самый быстрый способ плавания?	а) брас б) баттерфляй в) кроль
28. В каком году возникла спортивная игра баскетбол?	а) 1900 б) 1891 в) 1916
29. Современная гимнастика – это:	а) система специально подобранных физических упражнений и методических приемов для укрепления здоровья б) система кратких названий различных положений и движений человека в) движение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками
30. Атака в баскетболе – это:	а) разрешенное противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча б) продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо в) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
31. Белки – это:	а) основной энергоноситель для работающих мышц б) важный источник энергии, выполняющий пластическую функцию в) основной материал для строения клеток и тканей
32. Ушиб – это:	а) повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов б) нарушение целостности кости в) повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов или слизистых оболочек
33. Эстафетный бег – это:	а) командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку б) усиление скорости бегуна на последних метрах дистанции в) один из прикладных видов легкой атлетики
34. Способы передвижения на лыжах делятся на:	а) лыжные ходы, подъемы, спуски б) спуски, торможения, повороты в) лыжные ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты
35. Стойка лыжника – это:	а) положение тела, которое обеспечивает благоприятные условия для передвижения на лыжах б) основной элемент техники лыжных ходов в) когда лыжник очень не долго скользит на лыже, почти переходя на бег
36. Одновременный бесшажный ход в лыжных гонках применяется:	а) в гонках на хорошо накатанной лыжне с твердой опорой для палок б) на плохих спусках при отличном скольжении на ровных участках местности в) в гонках на ровных участках при умеренном скольжении и твердой опорой для палок
37. Низкая стойка в лыжных гонках применяется:	а) при глубоком, рыхлом снеге на длинных открытых склонах б) на ровных, открытых склонах в) гонщиками на пологих, длинных склонах
38. Торможение упором применяется:	а) на пологих склонах при прямых спусках б) на крутых склонах и при спуске наискось в) при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне
39. В способы спортивного плавания входят:	а) кроль, кроль на спине, брас, баттерфляй б) кроль, брас, баттерфляй в) кроль на спине, брас
40. Стойка игрока – это:	а) рациональная поза, обеспечивающая готовность к игровым действиям б) минутный перерыв в игре в) обусловленное взаимодействие игроков в нападении или защите
41. К спортивным видам гимнастики относятся:	а) спортивная гимнастика, художественная аэробика б) основная гимнастика, атлетическая и гигиеническая в) гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика

42. При прыжках в высоту с разбега, разбег начинается:	а) сбоку под углом 65° -70° б) сбоку под углом 20° в) сбоку под углом 30°- 45°
43. Отталкивание в прыжках состоит из:	а) быстрого и полного разгибания толчковой ноги, выпрямление туловища и поднимание плечевого пояса, рук и маховой ноги по дуге вперед- вверх б) выпрямление туловища в) быстрого и полного разгибания толчковой ноги
44. Выбрасывание в баскетболе – это:	а) разрешенное противодействие сопернику и его выход на более выгодную позицию б) введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки в) продвижение нападающих к щиту соперников с целью забросить мяч в кольцо
45. Что понимается под физической культурой личности?	а) физическая культура, неразрывно связанная с его общей культурой; б) совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всемерно и гармонично совершенствовать свою телесность, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни. в) Занятия физической культурой и спортом в целях укрепления здоровья.
46. Назовите формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни:	а) туризм, занятия в группах ОФП; б) занятия в спортивных секциях; в) самостоятельные занятия физическими упражнениями;
47. Первые Всемирные юношеские игры 1998 года проходили в городе:	а) Лондон; б) Париж; в) Токио; г) Москва; д) Прага; е) Санкт - Петербург.
48. Назовите из нижеперечисленных циклические виды спорта:	а) Борьба вольная; единоборства; б) Плавание, лыжные гонки, гребля академическая, велоспорт; в) Метание молота; гимнастика; г) Фристайл, гимнастика художественная.
49. Виды спорта, получившие широкое развитие в эпоху средневековья:	а) Плавание, лёгкая атлетика; б) Фехтование, метание, стрельба из лука; в) Тяжёлая атлетика; г) Гимнастика, фигурное катание.
50. В Москве были проведены:	а) XXIV Олимпийские игры; б) XXII Олимпийские игры; в) XXIII зимние Олимпийские игры; г) XX Олимпийские игры.

### Ответы на тесты

Вопросы	Ответы
1	3
2	3
3	2
4	3
5	3
6	1
7	3
8	3
9	1
10	2
11	3
12	2

13	3
14	4
15	3
16	1
17	3
18	3
19	1
20	3
21	2
22	3
23	1
24	2
25	1
26	2
27	3
28	2
29	1
30	2
31	2
32	1
33	1
34	3
35	1
36	2
37	2
38	3
39	1
40	1
41	2
42	3
43	1
44	2
45	2
46	1
47	4
48	2
49	2
50	2

### 3.2.1. Задания для оценки знаний. Текущий контроль

#### Введение. Физические способности человека.

*Фронтальный опрос:*

1. Дать определение понятию «Здоровье, здоровый образ жизни»
2. Перечислить наиболее часто встречающиеся заболевания у подростков
3. Дать определение понятию «Уровень здоровья»
4. Перечислить физиологические показатели уровня здоровья
5. Объяснить значение физиологических показателей уровня здоровья
6. Раскрыть следующие понятия:
  - оптимальная нагрузка
  - пороговая нагрузка
  - пиковая нагрузка
  - сверхнагрузка
7. Дать определение понятию «Суперкомпенсация после физической нагрузки»
8. Перечислить формы самостоятельных занятий

9. Раскрыть такую форму самостоятельных занятий как ОФП  
 10. Значение разминки перед началом занятий.

**Самостоятельная работа:** Написание реферата на тему «ЗОЖ».

**Критерии оценки**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

## Раздел 1. Легкая атлетика

### Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.

*Текущий контроль. Фронтальный опрос, практические задания:*

1. Перечислить виды травм на уроках физической культуры:
  - ушибы;
  - вывихи;
  - растяжения;
  - переломы.
2. Бег по прямой
3. Техника низкого старта, выбегание со старта

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.

*Текущий контроль. Комплексы упражнений, практические задания:*

1. Техника стартового разгона
2. Выполнить специально-беговые упражнения
3. Техника стартового ускорения, бег по дистанции
4. Техника финиширования после прохождения дистанции

Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.

*Текущий контроль. Самостоятельная работа:*

1. Техника прыжка в длину с разбега, перечислить ошибки
2. Техника прыжка в длину с места:
  - техника подготовки к отталкиванию;
  - полет;
  - приземление.

Тема 1.4. Техника эстафетного бега.

*Текущий контроль. Самостоятельная работа, фронтальный опрос:*

1. Техника эстафетного бега с входением в вираж
2. Техника выполнения командной эстафеты
3. Техника входения и передачи эстафетной палочки в «коридоре»

4. Обосновать причины потери палочки при передаче

### Рубежный контроль №1

Контрольные задания для оценки двигательных умений

Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

### Промежуточная аттестация. Зачет №1

Текст задания №1: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
  2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
  3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
  4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .
- 2 - 4 хорошая работоспособность;  
5 – 8 удовлетворительная работоспособность;  
8 и т. д. плохая работоспособность.

#### Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью.
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.

## Раздел 2. Гимнастика

### Тема 2.1 Строевые упражнения

Текущий контроль. Фронтальный опрос, оценка техники выполнения:

1. Техника безопасности на уроках гимнастики
2. Техника страховки
3. Техника самостраховки
4. Техника выполнения строевых упражнений.

## **Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения**

*Текущий контроль. Самостоятельная работа:*

Составить комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.

## **Тема 2.3. Техника акробатических упражнений**

*Текущий контроль. Фронтальный опрос, оценка техники выполнения упражнений:*

1. Выполнить комплекс упражнений с гимнастическими палками
2. Назвать основные двигательные качества
3. Перечислить основные методы развития:
  - силы;
  - ловкости;
  - выносливости;
  - гибкости;
  - быстроты.
4. Техника кувырка вперед, страховка, само страховка

### **Рубежный контроль №2.**

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в движении
2. Выполнить перекаты назад-вперед
3. Выполнить группировку
4. Выполнить кувырок назад. Страховка. Само страховка
5. Техника стойки на лопатках

**Зачет:** Комплекс упражнений на гимнастической скамейке

**Критерии оценки:** техника выполнения комплекса

## **Раздел 3. Лыжная подготовка**

### **Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах**

*Текущий контроль. Самостоятельная работа:*

Написание реферата на тему «Лыжная подготовка».

Критерии оценки:

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

*Практическое задание:* оценка техники попеременного двухшажного хода.

### **Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки**

*Текущий контроль.* Оценка техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.

### **Тема 3.3. Прохождение дистанции**

*Текущий контроль. Практическое задание:*

Оценка техники прохождения дистанции.

#### **Рубежный контроль №3.**

Выполнение техники двухшажного лыжного хода:

1. Имитация хода с остановкой в граничных позах;
2. Выполнение хода на три счета;
3. Имитация хода слитно;
4. Использование на различном рельефе.

*Критерии оценки:* правильность техники выполнения.

### **Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет №1**

*1 вариант*

1. Привести примеры общеразвивающих упражнений
2. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
3. Составить комплексы утренней гимнастики учетом направления будущей профессиональной деятельности на гимнастических ковриках, возле шведской стенки (не менее 14 упражнений для каждого комплекса)

*2 вариант*

1. Привести примеры упражнений для коррекции зрения
2. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
3. Составить комплексы утренней гимнастики учетом направления будущей профессиональной деятельности с волейбольными мячами, с гантелями 2 кг.(не менее 14 упражнений для каждого комплекса)

## **Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)**

### **Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника приема волейбольного мяча сверху через игру
3. Заполнить протокол

**Зачет:** Передача мяча в парах двумя руками сверху

*Критерии оценки:*

юноши (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно),  
девушки (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно).

### **Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника приема волейбольного мяча снизу через игру
3. Заполнить протокол

**Зачет:** Передача мяча в парах двумя руками снизу

Критерии оценки:

юноши (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно),  
девушки (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно).

### **Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча**

*Текущий контроль. Оценка техники выполнения:*

Техника подачи (прямая верхняя, прямая нижняя) волейбольного мяча.

*Критерии оценки:* правильность выполнения техники подачи.

### **Тема 4.4. Двусторонняя игра**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника перебивания мяча через сетку
3. Судейство на боковых линиях. Учебная игра.

## **Рубежный контроль №4**

Нижняя подача (из 15 раз)

*Критерии оценки:*

юноши (10 - отлично, 8 - хорошо, 5 - удовлетворительно),  
девушки (7 - отлично, 6 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

Упражнение в тройках. Прием и передача двумя руками снизу сверху с передвижением (количество раз)

*Критерии оценки:*

юноши (20 - отлично, 16 - хорошо, 14 - удовлетворительно),  
девушки (16 - отлично, 14 - хорошо, 12 - удовлетворительно).

Верхняя прямая подача. Прием с подачи (из 15 раз)

*Критерии оценки:*

юноши (13 - отлично, 10 - хорошо, 7 - удовлетворительно),  
девушки (10 - отлично, 7 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

## **Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)**

### **Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.**

*Текущий контроль. Фронтальный опрос:*

Фронтальный опрос:

1. Техника безопасности на занятиях
2. Перечислить основные правила в баскетболе
3. Техника ловли баскетбольного мяча
4. Техника передачи баскетбольного мяча
5. Техника приема баскетбольного мяча
6. Техника передвижений с мячом и без мяча
7. Техника вырывания, выбивания мяча

**Выполнение практических задач:**

Ведение двух мячей одновременно (сек.)

*Критерии оценки:*

юноши (45 - отлично, 30 - хорошо, 20 - удовлетворительно),  
девушки (40 - отлично, 30 - хорошо, 20 - удовлетворительно).

### **Зачет №2**

1. Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольное кольцо из 10 попыток

*Критерии оценки:*

юноши (3 - отлично, 2 - хорошо, 1 - удовлетворительно),  
девушки (3 - отлично, 2 - хорошо, 1 - удовлетворительно).

2. Верхняя подача (юноши) из 15 раз. Нижняя подача (девушки)

*Критерии оценки:*

юноши (10 - отлично, 8 - хорошо, 5 - удовлетворительно),  
девушки (7 - отлично, 6 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

3. Верхняя прямая подача. Прием с подачи (из 15 раз)

*Критерии оценки:*

юноши (13 - отлично, 10 - хорошо, 7 - удовлетворительно),  
девушки (10 - отлично, 7 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

### **Тема 5.2. Комбинационные действия**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Техника передвижений, остановок с мячом и без мяча
2. Техника овладения мячом после отскока
3. Техника индивидуальных действий при атаке на кольцо соперника
4. Заполнить протокол игры

### **Тема 5.3. Штрафные броски двухсторонняя игра**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Техника бросков в корзину из-под кольца, штрафной бросок.  
2. Учебная игра. Судейство на игровом поле.

### **Рубежный контроль №5**

1. Бросок с 6-ти точек за 1 минуту (количество попаданий)

*Критерии оценки:*

юноши (9 - отлично, 8 - хорошо, 7 - удовлетворительно),  
девушки (8 - отлично, 7 - хорошо, 6 - удовлетворительно).

2. Штрафной бросок из 10 попыток

*Критерии оценки:*

юноши (4 - отлично, 3 - хорошо, 2 - удовлетворительно),  
девушки (3 - отлично, 2 - хорошо, 1 - удовлетворительно).

## **Раздел 6. Общая физическая подготовка**

### **Тема 6.1. Общая физическая подготовка**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс упражнений с гантелями

2. Техника выполнения упражнения (сгибание рук со штангой)
  3. Техника выполнения подъема гантелей
  4. Техника выполнения молотковых сгибаний
  5. Техника выполнения упражнения (концентрированный подъем гантелей на бицепс)
  6. Техника выполнения упражнения жим штанги узким хватом
  7. Техника подтягиваний на перекладине
- Критерии оценки: правильность техники выполнения.*  
Написание реферата на тему «Общая физическая подготовка».

## **Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

*Текущий контроль. Оценка техники выполнения:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками
2. Выполнить комплекс упражнений с гантелями (2 кг., 3 кг.)
3. Выполнить комплекс упражнений с гирями (16 кг.)

### **Рубежный контроль № 6.**

Упражнение с гантелями: отведение гантель в стороны (юноши – 3 кг.), поочередное сгибание рук в локтевом суставе (девушки – 2 кг.)

*Критерии оценки:*

юноши (16 - отлично, 14 - хорошо, 10 - удовлетворительно),  
девушки (30 - отлично, 22 - хорошо, 18 - удовлетворительно).

Подтягивание на низкой перекладине девушки (кол-во раз). На высокой перекладине юноши (кол-во раз)

*Критерии оценки:*

юноши (13 - отлично, 11 - хорошо, 8 - удовлетворительно),  
девушки (12 - отлично, 10 - хорошо, 8 - удовлетворительно).

## **4. Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

До сдачи зачета допускаются студенты, успешно выполнившие практические задания, контрольные упражнения, все виды самостоятельной работы.

Задания для дифференцированного зачета представлены в виде выполнения контрольных нормативов. Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

1. Текущий контроль осуществляется посредством проведения фронтальных устных опросов, тестирования по отдельным темам или блокам тем, самостоятельной работы, выполнения контрольных упражнений и практических задач.
2. Рубежный контроль осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов.

## Дифференцированный зачет №2.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	15	13	11	15	13	11
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	3	2	1	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.(кол-во раз)	25	20	15	28	25	20
8	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)				10	8	6
9	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	10	8	6			

**Критерии оценки:** согласно табл.

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:** баскетбольные и волейбольные мячи, перекладина высокая, гимнастическая скамейка, протокол.

**Приложения.  
ПРОТОКОЛ  
соревнований по баскетболу**

Команда А \_\_\_\_\_

Команда Б \_\_\_\_\_

Соревнование		Дата:		Время:		Судья																		
<b>Команда А</b>						<b>Счет игры</b>																		
Минутный перерыв						Командные фолы																		
1	2	I	1	2	3	4	II	1	2	3	4	А	Б	А	Б	А	Б							
3	4	III	1	2	3	4	IV	1	2	3	4	44	44			87	87							
Минутный перерыв						Командные фолы						2	2			45	45							
Минутный перерыв						Командные фолы						3	3			46	46							
Дополнительный период						Дополнительный период						4	4			47	47							
Дополнительный период						Дополнительный период						5	5			48	48							
Дополнительный период						Дополнительный период						6	6			49	49							
Дополнительный период						Дополнительный период						7	7			50	50							
№ п/п	Фамилии игроков		№	Фолы																				
				1	2	3	4	5																
1			4							8	8			51	51	94	94							
2			5							9	9			52	52	95	95							
3			6							10	10			53	53	96	96							
4			7							11	11			54	54	97	97							
5			8							12	12			55	55	98	98							
6			9							13	13			56	56	99	99							
7			10							14	14			57	57	100	100							
8			11							15	15			58	58	101	101							
9			12							16	16			59	59	102	102							
10			13							17	17			60	60	103	103							
11			14							18	18			61	61	104	104							
Тренер:						Тренер:						19	19			62	62	105	105					
Тренер:						Тренер:						20	20			63	63	106	106					
Тренер:						Тренер:						21	21			64	64	107	107					
<b>Команда Б</b>						<b>Команда Б</b>						22	22			65	65	108	108					
Минутный перерыв						Командные фолы						23	23			66	66	109	109					
1	2	I	1	2	3	4	II	1	2	3	4	24	24			67	67	110	110					
Минутный перерыв						Командные фолы						25	25			68	68	111	111					
Минутный перерыв						Командные фолы						3	3			69	69	112	112					
Дополнительный период						Дополнительный период						26	26			70	70	113	113					
Дополнительный период						Дополнительный период						27	27			71	71	114	114					
Дополнительный период						Дополнительный период						28	28			72	72	115	115					
Дополнительный период						Дополнительный период						29	29			73	73	116	116					
№ п/п	Фамилии игроков		№	Фолы																				
				1	2	3	4	5																
1			4							30	30			74	74	117	117							
2			5							31	31			75	75	118	118							
3			6							32	32			76	76	119	119							
4			7							33	33			77	77	120	120							
5			8							34	34			78	78	121	121							
6			9							35	35			79	79	122	122							
7			10							36	36			80	80	123	123							
8			11							37	37			81	81	124	124							
9			12							38	38			82	82	125	125							
10			13							39	39			83	83	126	126							
11			14							40	40			84	84	127	127							
Тренер:						Тренер:						41	41			85	85	128	128					
Тренер:						Тренер:						42	42			86	86	129	129					
Счет:	Период: 1-А _____ Б _____; 2-А _____ Б _____						Период: 3-А _____ Б _____; 3-А _____ Б _____						Дополнительный период:						Финальный счет: А _____ Б _____					
	Дополнительный период:						Дополнительный период:						Дополнительный период:						Команда победительница:					
	Дополнительный период:						Дополнительный период:						Дополнительный период:						Гл. судья:					

А      Б Представитель А: _____ / _____ /	Представитель Б: _____ / _____ /
---	----------------------------------

**Протокол № \_\_\_\_\_  
соревнований по волейболу**

наименование соревнований, групп \_\_\_\_\_

место проведения \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_\_ г.      Начало в \_\_\_\_\_ час. \_\_\_\_\_ мин.

**СОСТАВЫ КОМАНД**

**и**


1 партия	2 партия	3 партия	4 партия	5 партия
1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
3/3	3/3	3/3	3/3	3/3
4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
6/6	6/6	6/6	6/6	6/6
7/7	7/7	7/7	7/7	7/7
8/8	8/8	8/8	8/8	8/8
9/9	9/9	9/9	9/9	9/9
10/10	10/10	10/10	10/10	10/10
11/11	11/11	11/11	11/11	11/11
12/12	12/12	12/12	12/12	12/12
13/13	13/13	13/13	13/13	13/13
14/14	14/14	14/14	14/14	14/14
15/15	15/15	15/15	15/15	15/15
16/16	16/16	16/16	16/16	16/16
17/17	17/17	17/17	17/17	17/17
18/18	18/18	18/18	18/18	18/18
19/19	19/19	19/19	19/19	19/19
20/20	20/20	20/20	20/20	20/20
21/21	21/21	21/21	21/21	21/21
22/22	22/22	22/22	22/22	22/22
23/23	23/23	23/23	23/23	23/23
24/24	24/24	24/24	24/24	24/24
25/25	25/25	25/25	25/25	25/25

Счет 1 партии	в пользу команды
Счет 2 партии	в пользу команды
Счет 3 партии	в пользу команды
Счет 4 партии	в пользу команды
Счет 5 партии	в пользу команды
<b>Общий счет:</b>	<b>в пользу команды</b>

Главный секретарь \_\_\_\_\_ Главный судья \_\_\_\_\_

## Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники:

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын.– Саратов: Профобразование, 2018. – 120 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента уч.пособие для СПО/В.А. Бароненко- М:Альфа – 2018. – 23 с.
3. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]– М.: Спорт, 2018. – 456 с.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич — М.: Издательство «Спорт», 2018. – 236 с.
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев – М.: Дрофа, 2019. – 316 с.
7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ Н.В. Решетников — М.: Мастерство, 2018. – 223 с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО/ Н.В. Решетников., Ю.Л. Кислицын. — М.: Мастерство, 2018. – 148 с.

#### Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб, пособие / В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. – М.: ИНФРА, 2018. – 336с
2. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С.Р.Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2018. -56 с.
3. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2018. – 45 с.

#### Интернет-ресурсы:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://fksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В КОС  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебный год	Вид изменений (объем времени, порядок освоения УД и ПМ и т.п.)	В какой документ ППССЗ вносятся изменения	Конкретное содержание изменений	Экспертное суждение о необходимости и целесообразности внесения изменений	Подпись председателя ЦК/ представителей работодателей
2021-2022	Включение планируемых личностных результатов (ЛР)	КОС	Включение следующих планируемых результатов: ОГСЭ.04 Физическая культура ЛР 2,3,5,9, согласно Рабочей программы воспитания 42.02.01 Реклама	Приказ Минпросвещения России № П-7 от 27.01.2022	