

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно – строительный университет»  
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

по специальности

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

---

Квалификация

«Техник»

2024

ОДОБРЕНО

Цикловой методической  
комиссией

Протокол № 5  
от « 10 » 01 2024 г.

Председатель методической  
комиссии 

/подпись/

« 10 » 01 2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом  
АГАСУ

Протокол № 5 от  
« 31 » 01 2024 г.

РАЗРАБОТАНО

на основе Федерального  
государственного  
образовательного стандарта  
УТВЕРЖДЕНО

Директор:

  
/Ибатуллина Е.Ю./

« 31 » 01 2024 г.

Разработчик (и): преподаватель

Должность

  
Подпись

Ядрина. Е.Н.

Фамилия И.О.

Рецензент:

Директор ГБПОУ АО  
«Астраханская технологический  
техникум» к.п.н.

Должность

  
Подпись

Е.Г.Лаптева

Фамилия И.О.

## Содержание

1.	Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1.	Общие положения	4
1.2.	Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
2.	Задания для оценки освоения учебной дисциплины	9
2.1.	Задания текущего контроля	9
2.2.	Задания для оценки освоения дисциплины	16
3	Сводная таблица оценки освоения знаний и умений	17

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины «Информационные технологии в профессиональной деятельности» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 08. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения (проверяемые умения и знания)	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
		Текущий контроль	Промежуточная я аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической	Точно, четко, умело и правильно выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений	Практическая работа	Зачет

гимнастики;	<i>атлетической гимнастики;</i>		
У2 Выполнять простейшие приемы <i>самомассажа и релаксации;</i>	Точно, четко, умело и правильно выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Практическая работа	Зачет
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Точно, четко, умело проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Практическая работа	Зачет
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Точно, четко, умело и правильно преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;;	Практическая работа	Зачет
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Точно, четко, умело и правильно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Практическая работа	Зачет
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Точно, четко, умело и правильно осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Практическая работа	Зачет
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,	Точно, четко, умело и правильно выполнять контрольные нормативы	Практическая работа	Зачет

гимнастике с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.			
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Точно, четко, умело и правильно применять оздоровительные системы физического воспитания;	Практическая работа	Зачет
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Точно, четко, умело и правильно описывать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.;	Практическая работа	Зачет

Использовать по максимуму активные и интерактивные формы занятий

Профессиональные и общие компетенции	Показатели оценки результата	Средства проверки
1	2	3
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;		Экспертное наблюдение преподавателя и оценка на занятиях, Практические работы, Зачет с оценкой
ОК04. Эффективно взаимодействовать в коллективе команде		Экспертное наблюдение преподавателя и оценка на занятиях, Практические работы, Зачет с оценкой

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Экспертное наблюдение преподавателя и оценка на занятиях, Практические работы, Зачет с оценкой
-------	---	--

## 5.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое,	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

жизни	психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической		



	<p>работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>		
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Методико-практические занятия		5	
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной		

	направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональной ориентированных задач	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание		97	

Учебно-тренировочные занятия			97	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, 5 развитие основных физических качеств			
2.7. Гимнастика практические занятия			20	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия		10	
	14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
Тема 2.7 (2) Акробатика.	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		6	
	16. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	17. Совершенствование акробатических элементов			
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		

	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) -Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	4		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах .			
Тема 2.8 Спортивные игры (практические занятия)		63		
Тема 2.8 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	12		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и			

	слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	16	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	3	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических и умственных способностей средствами игры.		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	32	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	32	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега <sup>9</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания		

	гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)			
Всего:		108	

## 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Задания текущего контроля

#### *Теоретические занятия*

*Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.*

*Вид контроля: Устный контроль.*

*Форма контроля: опрос*

*-проверка реферата;*

*-конспект по технике безопасности.*

*Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

*Вид контроля: Устный контроль*

*Форма контроля: опрос.*

*-проверка реферата, докладов.*

*Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

*Вид контроля: Устный контроль*

*Форма контроля: опрос.*

*-проверка доклада.*

*Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.*

*Средства физической культуры в регулировании работоспособности*

*Вид контроля: Устный контроль*

*Форма контроля: опрос.*

*-оформление дневника самоконтроля;*

*-график динамики по субъективным данным.*

## *Практические занятия*

### *Раздел 1. Легкая атлетика.*

#### *Тема 1. Обучение технике бега. Старт, стартовый разгон, финиширование.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений*

*для сдачи контрольных нормативов.*

*-бег с ускорением 3-4 x 40-50 м; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м;*

*-выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза;*

*-финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом*

*«бросок грудью» 3-5 раз.*

*Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений*

*для сдачи контрольного норматива:*

*-научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе*

*(положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук);*

*-упражнения для выполнения высокого, среднего, низкого старта;*

*-научить технике высокого старта.*

*-старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа*



*согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноге), туловище*

*прямо, руки опущены вниз.*

*- стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую)*

*отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя*

*горизонтальное положение туловища как можно дольше.*

*Тема 3. Обучение технике бега на средние дистанции.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных*

*упражнений для сдачи контрольного норматива: -имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага; имитация движений*

*руками на месте;*

*- бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег);*

*- бег с захлестом голени (с переходом на обычный бег);*

*прыжкообразный бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег);*

*- бег с загребающей постановкой ноги*

*(с переходом на обычный бег); семенящий бег (с переходом на обычный бег);*

*-бег спиной вперед.*

*Тема 4. Обучение технике прыжка в длину с места.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных*

*упражнений для сдачи контрольного норматива:*

*- поднимаясь на носках руки поднять вперед-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть*

*ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на*

*переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа*

*и слегка в стороны.*

*- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед*

*собой, как при приземлении.*

*- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги*

*с небольшим продвижением вперед (примерно, 1-1.5 шага), руки вперед или слегка вниз.*

*- выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучающихся),*

*соединяя все предыдущие движения в единое целое.*

*Тема 5. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятия, выполнение подготовительных*

*упражнений для сдачи контрольного норматива:*

*-имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди,*

*туловище наклонено назад.*

*-прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и*

*приземлиться в этом положении.*

*-пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во*

*время приземления.*

*-прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди.*

*-прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодцы.*

*-прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим*

*выбрасыванием их далеко вперед.*

*-прыжки в длину с неполного и полного разбега с отталкиванием от бруска и грунта.*

*Тема 6. Равномерный бег по дистанции 1000 м. - девушки, 2000 м – юноши.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:*

*-бег с высоким подниманием бедра;*

*- бег прыжками;*

*-бег с захлестом голени назад;*

*- семенящий бег и имитация движений рук на месте;*

*-выбегание с высокого старта по прямой, и по повороту;*

*-ускорения с «переключениями» на дистанции*

*100–150 м*

*Раздел 2. Атлетическая гимнастика, (работа на тренажерах)*

*Тема 7. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива: -Беговая дорожка*

*-Ходьба, переходящая в медленный бег*

*-Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)*

*-Подтягивание на перекладине (юноши)*

*-Жим лёжа (штанга)*

*-Теннис*

*Тема8.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:*

*Тема 9. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:*

*-скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.);*

*- ОРУ, упражнения на гибкость (растяжка);*

*-сидя, сгибание туловища на тренажере, с небольшим отягощением;*

*-угол согнув ноги на тренажёре;*

*-отжимание от пола.*

*Тема10. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных*

*упражнений для сдачи контрольного норматива:*

*- из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.*

*- выпрыгивание вверх из исходного положения упор присев.*

*- лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.*

*- лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.*

*- прыжки через скакалку с вращением вперед.*

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

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных*

*упражнений для сдачи контрольного норматива:*

*- из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук;*

*- лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища;*

*- поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс);*

*- скакалка;*

*- упражнения на гибкость.*

*Раздел 3: Гимнастика.*

*Тема 12. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными*

*мячами.*

*Вид контроля: индивидуальный*

*Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных*

*упражнений для сдачи контрольного норматива*

*упражнения в парах:*

- упражнения в движении в парах;*
- наклоны влево — вправо с мячом*
- наклоны вперед — назад,*
- повороты туловища налево — направо.*
- выпады с гантелями;*
- приведение рук к плечам.*

*Тема13. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.*

*Вид контроля: индивидуальный Форма контроля: практическое занятие.*

- Здоровьесберегающие технологии в процессе занятий,*
- лечебная гимнастика при остеохондрозе,*
- примерный комплекс упражнений при сутулой спине,*
- методика массажа при различных заболеваниях,*
- методика коррегирующей гимнастики глаз,*
- комплекс физкультурных минут,*

*Критерии оценки:*

Оценка «зачет» – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно,уверенно,обучающейся овладел формой движения;в играх проявил активность, находчивость,ловкость,умение действовать в коллективе,точно соблюдать правила. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка "незачет" – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно,неуверенно,небрежно;допущены значительные ошибки ; в играх обучающейся обнаружил неловкость ,нерасторопность,неумение играть в команде.Дневник самоконтроля и реферативная работа не предоставлена, не предоставлена

справка о занятиях в спортивных секциях. Систематические пропуски занятий.

Лист актуализации

ОДОБРЕНО предметно-цикловой комиссией №\_\_  
Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_ 20 г. Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /  
(подпись) (Ф.И.О.)

ОДОБРЕНО предметно-цикловой комиссией №\_\_  
Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_ 20 г. Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /  
(подпись) (Ф.И.О.)

ОДОБРЕНО предметно-цикловой комиссией №\_\_  
Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_ 20 г. Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /  
(подпись) (Ф.И.О.)