Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**КОМПЛЕКТ**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ)

по специальностям

08.02.04 Водоснабжение и водоотведение

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

38. 02. 01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Челябинск, 2017

Комплект контрольно - ОДОБРЕНО УТВЕРЖДАЮ

оценочных средств составлен Предметной (цикловой) Заместитель директора

в соответствии с комиссией по НМР

ФГОС СПО протокол №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_Т. Ю. Крашакова

и программой учебной от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г.

дисциплины «Физическая Председатель ПЦК

культура» \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. М. Якимова

Составитель: Е. М. Якимова – преподаватель, председатель ПЦК физического воспитания ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств…………………... | 4 |
| 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств….. | 4 |
| 1.2.2. Освоенные умения и усвоенные знания………………………… | 5 |
| 1.2.3. Формы промежуточной аттестации по УД……………..……….  1.2.4. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины………………… | 6  6 |
| 2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной  дисциплины ………………………………………………………………  2.1 Текущий контроль……………………………………………………. | 7  7 |
| 2.1.1 Задания для проверки знаний…………………………..………….. | 7 |
| 2.1.2. Задания для проверки умений…...…………………………………  2.2. Промежуточный контроль……………………………………………  2.2.1. Для основной медицинской группы……………………………….  2.2.2. Для подготовительной медицинской группы…………………….  2.2.3. Для специальной медицинской группы …………………………. | 9  16  16  16  16 |
| 3. Рекомендуемая литература и иные источники……………………….. | 17 |

**1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

**1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) специальностям:

08.02.04 Водоснабжение и водоотведение

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

38. 02. 01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

**Объектами контроля по УД являются элементы компетенций:**

**умения:**

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

**знания:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

По специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение:

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

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

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

По специальности35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

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

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

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

По специальности 38. 02. 01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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

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

ОК.8 самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

По специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

ОК 2. Анализировать социально экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК.10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда

**1.1. 2. Освоенные умения и усвоенные знания** Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Освоенные умения и усвоенные знания** | **Виды и формы контроля** |
| 1 | 2 |
| Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Выполнение практических заданий (№1-№34), внеаудиторная и самостоятельная работа студентов (№1-№34), участие в соревнованиях различного уровня. |
| Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни | Подготовка докладов, презентаций, реферативных исследований по темам (см.2.1.1) Участие в проектной деятельности и различных исследованиях. |

**1.1.3. Формы промежуточной аттестации по УД**

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебная дисциплина** | **Формы промежуточной аттестации** |
| 1 | 2 |
| Физическая культура | Дифференцированный зачет |

**1.2.4. Организация текущего контроля успеваемости по итогам освоения программы учебной дисциплины**

Оценка уровня освоения умений и усвоения знаний по дисциплине производится на основании выполнения контрольных нормативов, по результатам практических занятий, подготовки и защиты докладов, презентаций, рефератов.

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт, который выставляется по контрольным точкам (итоговые оценки за месяц).

Критерии оценивания:

Предлагаемые критерии носят рекомендательный характер:

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях получена оценка «отлично», а по остальным - «хорошо»;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным «удовлетворительно»;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более чем по половине нормативов, выполненных на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному из трёх и более нормативов получена оценка «неудовлетворительно». А по остальным – не менее одной оценки «хорошо» или «отлично»;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за выполнение нормативов в не полном объеме. Невыполнение заданий по теоретической части программы.

**2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

**2.1 Текущий контроль**

**2.1.1. Задания для проверки знаний:**

Примерные темы докладов презентаций и реферативных исследований для оценки теоретических знаний студентов.

1. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни.

* Здоровый образ жизни – это здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, самоустановка.
* Здоровье человека как ценность, и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
* Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста.
2. Социально-биологические и гигиенические основы физической культуры.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

* профессиограмма специалиста, прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки;

прикладные виды спорта.

1. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.
3. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенные травмы.
4. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок напряжений умственной и производственной деятельности.
5. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
6. Индивидуальный подход к направленному развитию физических качеств.
7. Основы физического и спортивного самосовершенствования
8. Физическая культура и спорт в России.
9. Спортивные игры:

* Волейбол - изучение техники и совершенствование игры, правила игры.
* Баскетбол – сущность игры, техника игры в баскетбол, игра в нападении и в защите, командные действия,
* Футбол – история развития, техника и тактика, детский и взрослый, футбол, успехи российских футболистов в соревнованиях.
* Настольный теннис – обучение игре и тренировка.
* Большой теннис – обучение и совершенствование техники выступление наших теннисистов на мировой арене
* Хоккей – «В хоккей играют настоящие мужчины» : все о хоккее.
* Ручной мяч – игра 7х7; основные приемы и правила игры
* Водное поло – основные понятия игры, обучение техники и тактика, правила игры.
* Бадминтон – основные понятия игры, техника и тактика, оборудование и правила игры.

14.Плавание:

* изучение техники плавания кроль на спине;
* изучение техники плавания кроль на груди;
* изучение техники поворотов в воде;
* изучение техники прыжков в воду.

15. Личная и общественная гигиена, гигиена физических упражнений при занятии избранным видом спорта.

16. Ритмическая гимнастика: ее значение для физического самосовершенствования.

17. Занятия шейпингом - правила при занятиях этим видом спорта.

18. Увлечение и занятия бодибилдингом.

19. История возникновения Олимпийских игр.

20. Зимние Олимпийские игры: участие российских спортсменов в соревнованиях.

21. Летние Олимпийские игры: выступления сборных команд.

22. Лыжный спорт:

-изучение техники классических ходов;

-изучение техники современных ходов.

23. Легкая атлетика:

-различные виды беговых дистанций,

-прыжковые виды,

-различные виды метания снарядов,

-история развития легкой атлетики.

24. Оздоровительный бег – его значение и индивидуальность при занятиях этим видом спорта.

25. Восточные единоборства – виды, значение, обучение.

**2.1.2. Задания для проверки умений:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Практические занятия** | **Самостоятельная работа** |
| 1 | Выполнение Физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.). | Составление комплексов упражнений с учётом особенностей профессии. |
| 2 | Участие в массовых видах спорта: лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др. с учётом профессионально-прикладного значения вида спорта для конкретной профессии. | Подготовка докладов, презентаций, реферативных исследований. |
| 3 | Выполнение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Выполнение бега на короткие дистанции . Выполнение норматива в беге на100м. | Выполнение упражнений для совершенствования техники низкого старта, техники бега.  Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП**.** |
| 4 | Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорения. Повторное выполнение быстрого бега, прыжков, метаний. Упражнения на шведской стенке, гимнастической скамейке.  Упражнения с предметами. | Выполнение комплекса упражнений утренней специализированной гимнастики (УСГ.).  Выполнение специальных упражнений бегуна  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 5 | Выполнение упражнений, применяя переменный и повторный бег на отрезках 80-200м. (юноши), 30-150м. (девушки) | Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 6 | Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной полочки  Выполнение эстафетного бега 4х100м и 4х400м. | Выполнение упражнений для развития координационных способностей, на технику передачи эстафетной палочки.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП**.** |
| 7 | Выполнение техники бега на средние дистанции.  Выполнение техники кроссового бега  Выполнение бега (кросс): 300м (дев), 500м (юн); 2000м. (девушки), 3000м. (юноши). | Выполнение упражнений на развитие выносливости.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 8 | Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление. Выполнение прыжка в длину с места. | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 9 | Выполнение техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, полет, приземление. Выполнение прыжка в длину с разбега. | Развитие скоростно-силовых способностей.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 10 | Выполнение упражнений:  - для повышения уровня прыгучести- прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками.  - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах.  - для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью. | Выполнение упражнений:  - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти;  - для повышения прыгучести. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 11 | Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. | Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 12 | Выполнение верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для верхней передачи мяча.  Выполнение упражнений для мышц: рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 13 | Техника выполнения нижней передачи и приема мяча | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для нижней передачи и приёма мяча.  Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 14 | Выполнение подач: нижней, верхней и боковой. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач.  Выполнение упражнений для развития прыгучести.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 15 | Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.  Выполнение упражнения для развития силы, прыгучести.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 16 | Выполнение техники блокирования и страховки | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования и страховки.  Выполнение упражнений для развития координации движений, прыгучести.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 17 | Выполнение тактических действий одиночного блока. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении одиночного блока.  Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 18 | Выполнение тактических действий группового блока | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении группового блока.  Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 19 | Выполнение тактических защитных действий на задней линии. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении тактических действий защиты на задней линии.  Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 20 | Применение ранее изученных технических и тактических приемов в игре. | Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 21 | Выполнение специальных упражнений: для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. | Выполнение специальных физических упражнений баскетболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 22 | Выполнение техники перемещений, поворотов и вышагиваний с мячом.  Техника выполнения защитной стойки, передвижений в защитной стойке. | Выполнение специальных упражнений баскетболиста.  Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передвижений.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 23 | Техника выполнения ловли и передач мяча.  Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.  Выполнение специальных упражнений баскетболиста. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники ловли и передач мяча.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 24 | Выполнение техники ведения мяча (дриблинг): с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Ведение мяча с защитником  Выполнение ведения мяча с защитником. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники ведения мяча.  Выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты движений.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 25 | Выполнение техники бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, « крюком». | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники бросков мяча в корзину. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 26 | Выполнение передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передач мяча в парах, тройках, треугольниках.  Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 27 | Выполнение защитных действий.  Выполнение упражнений для развития специфической координации | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники защитных действий. Выполнение упражнений для развития специфической координации. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 28 | Техника выполнения внутреннего заслона, наружного заслона, двойного заслона игроку с мячом.  Выполнение упражнений для развития специфической координации. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники внутреннего и наружного заслонов.  Выполнение упражнений для развития специфической координации.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 29 | Техника выполнения системы личной защиты.  Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники личной защиты.  Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 30 | Техника выполнения зонной защиты, нападение протии нее.  Использование зонной защиты в игре. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники зонной защиты.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 31 | Техника выполнения системы смешанной защиты.  Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники смешанной защиты.Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 32 | Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.  Учебная игра. | Выполнение специальных упражнений баскетболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах**.** |
| 33 | Выполнение гимнастических, акробатических, легкоатлетических, упражнений.  Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис. 5. Ходьба на лыжах и коньках .Плавание. | Выполнение упражнений по ОФП.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах**.** |
| 34 | Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, учебная игра | Выполнение упражнений для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах**.** |

**Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Пол | 2 курс | | | 3 и 4 курс | | |
| “3” | “4” | “5” | “3” | “4” | “5” |
| Бег 100 м/сек | Ю | 15.0 | 14.2 | 13.7 | 14.5 | 14.0 | 13.5 |
| Бег 100 м/сек | Д | 18.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 16.0 |
| Бег 3000 м/сек | Ю | 14.30 | 13.20 | 13.0 | 14.0 | 12.5 | 12.10 |
| 5000 м | Ю | Без учета времени | | | | | |
| 2000 м | Д | 13.10 | 12.50 | 11.30 | 11.50 | 11.40 | 11.00 |
| 3000 м | Д | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места | Ю | 205 | 225 | 235 | 215 | 235 | 245 |
| Прыжок в длину с места | Д | 145 | 165 | 180 | 150 | 170 | 185 |
| Прыжок в длину с разбега | Ю | 380 | 430 | 450 | 400 | 445 | 465 |
| Прыжок в длину с разбега | Д | 320 | 330 | 340 | 340 | 350 | 360 |
| Прыжки в высоту с разбега | Ю | 115 | 125 | 130 | 120 | 130 | 135 |
| Прыжки в высоту с разбега | Д | 90 | 105 | 110 | 100 | 110 | 115 |
| Подтягивание на перекладине | Ю | 7 | 8 | 11 | 9 | 11 | 14 |
| Поднимания туловища | Д | 20 | 35 | 45 | 30 | 40 | 50 |
| Плавание 50 м/мин. сек | Ю | Б/У | 0.56 | 0.43 | Б/У | 0.48 | 0.40 |
| Плавание 50 м/мин. сек | Д | Б/У | 1.18 | 1.14 | Б/У | 1.11 | 1.08 |
| Бег на лыжах 5км | Ю | 29.00 | 28.00 | 25.00 | 28.00 | 25.30 | 23.30 |
| Бег на лыжах 3км | Д. | 19.30 | 19.00 | 18.30 | 19.00 | 18.30 | 17.30 |

**Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов подготовительной и специальной медицинской группы**

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000м. (девушки),3000м. (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки и юноши).
4. Подтягивания на перекладине (юноши).
5. Поднимания туловища из положения, лежа на спине (девушки и юноши).
6. Сгибания разгибания рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки – 2000м, юноши – 3000м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).

и девушки

1. Приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
2. Метание гранаты (юноши).

**2.2 Промежуточный контроль**

**2.2.1. Для основной медицинской группы:**

Дифференцированный зачет.

Контрольные точки:

* выполнение практических заданий;
* выполнение заданий для самостоятельной работы;
* сдача всех, предусмотренных программой нормативов;
* подготовка докладов, презентаций, рефератов.

**2.2.2. Для подготовительной медицинской группы:**

Дифференцированный зачет.

Контрольные точки:

* выполнение практических заданий;
* выполнение заданий для самостоятельной работы;
* подготовка докладов, презентаций, рефератов.

**2.2.3. Для специальной медицинской группы:**

Дифференцированный зачет.

Контрольные точки:

* подготовка докладов, презентаций, рефератов.
* иная деятельность в течение учебного года: участие в организации и проведении соревнований, судейство, проектная деятельность, участие в различных исследованиях.

**3. Рекомендуемая литература и иные источники**

**Основная**

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. -Издательство: Academia (Академпресс , 2014.-176 с.

**Дополнительная литература:**

1. Колокатова Л.Ф. Физическая культура студентов: учебное пособие / Л.Ф. Колокатова; М.М. Чубаров Моск.гос. индустр. унив. – М: МГИУ, 2013. – 530

2. Сайганова Е.Г. , Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа.-Изд. РАГС, 2014, 228.

3. Журнал «Физическая культура в школе», М., 2013г