

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ЦМК

\_\_\_\_\_Беспалова И.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Комплект  
оценочных средств по учебной дисциплине**

**ФК.00 Физическая культура**

---

*(код и наименование)*

Основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по профессии СПО

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

*(код и наименование)*

Разработчик: Кламм А.В.,  
преподаватель высшей квалификационной  
категории ГБПОУ «Троицкий технологический  
техникум»

с.Октябрьское, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. <u>Паспорт комплекта оценочных средств</u> .....                         | 4  |
| 2. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u> ..... | 5  |
| 3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины</u> .....                          | 8  |
| 3.1. <u>Формы и методы оценивания</u> .....                                 | 8  |
| 3.2. <u>Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины</u> .....    | 13 |
| 4. <u>Оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине</u> | 13 |
| 5. <u>Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины</u>                |    |
| 6. <u>Рекомендуемая литература и иные источники</u>                         |    |

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессиям СПО

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

### Умения:

У 1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У 2: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У 3: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У 4: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У 5: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### Знания:

З 1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З 2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З 3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### Общие компетенции:

ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4: Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

Формой аттестации по учебной дисциплине дифференцированный зачет.

## 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:

Таблица 1.1

| Результаты обучения:<br>умения, знания и общие<br>компетенции | Показатели оценки<br>результата | Форма контроля и<br>оценивания |
|---|---------------------------------|--------------------------------|
|---|---------------------------------|--------------------------------|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>У 1: Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>ОК 2: Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 4: Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> | <p>Самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений на основные группы мышц и провести его с группой.</p>                                | <p>Оценить самостоятельно составленный конспект комплекса физических упражнений. Наблюдение и оценка проведения комплекса общеразвивающих упражнений</p> |
| <p>У 2: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>ОК 3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>   | <p>Оформить дневник самоконтроля регулярно заносить туда данные о своем самочувствии.</p>  | <p>Оценить дневник самоконтроля</p>  |
| <p>У3: Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p>ОК3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>   | <p>Выполнение легкоатлетических беговых упражнений по пересеченной местности, побеговой дорожке различной интенсивности, на различные дистанции.</p> | <p>Прием контрольного норматива бега по пересеченной местности (кросс)</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>У 4: Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>ОК 6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>  | <p>Осуществлять согласованное взаимодействие с другими игроками своей команды, быстро принимать решения в процессе игры, спортивного мероприятия.</p> | <p>Наблюдение за тактическим взаимодействием в процессе спортивных, подвижных игр, спортивно-массовых мероприятий</p> |
| <p>У 5: Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2: Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за</p> | <p>Выполнение учебных нормативов по всем разделам.</p>  | <p>Прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу.</p>                               |
| <p>результаты своей работы.</p> <p>ОК 6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>   |   |   |
| <p><b>Знать:</b></p>   |   |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. | Составить комплекс оздоровительных упражнений на укрепление здоровья или профилактику профессиональных заболеваний.                      | Проведение самостоятельно составленного комплекса оздоровительных и профилактических упражнений.            |
| 2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.   | При помощи тестов определить уровень своего физического развития и физической подготовленности.  | Проведение тестов для оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.            |
| 3. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.  | Составить комплекс физических упражнений для индивидуальных занятий с учетом уровня своей физической подготовленности и своих интересов. | Самостоятельная работа по составлению перспективного плана индивидуальных занятий физическими упражнениями. |

### Показатели оценки сформированности ОК

| Общие компетенции   | Показатели оценки результата   | Формы контроля и оценивания   |
|---|--|---|
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес        | демонстрация интереса к будущей профессии через:<br>- повышение качества обучения по дисциплине;<br>- участие в научно-исследовательской работе, проектной деятельности; | Портфолио обучающегося  |
|   | - участие в олимпиадах, конференциях;<br>- портфолио обучающегося  |   |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | - планирует собственную деятельность, осуществляет деятельность в соответствии с планом  | Оценивание самостоятельной деятельности, прием контрольных нормативов |

|  |   |   |
|--|---|---|
| ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы | -осуществляет самоконтроль, корректирует собственную деятельность   | Оценивание самостоятельной деятельности, прием контрольных нормативов |
| ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач   | -эффективный поиск необходимой информации;<br>-получение необходимой информации с использованием различных источников   | Оценивание самостоятельной деятельности, прием контрольных нормативов |
| ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности  | -использует Интернет ресурсы, составляет  | Оценивание самостоятельной деятельности, прием контрольных нормативов |
| ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами  | -терпимость к другим мнениям;<br>-выполнение обязанностей в соответствии с распределением обязанностей в группе;<br>-участие в КВН, математических эстафетах и т.д. | Оценивание самостоятельной деятельности, прием контрольных нормативов |
| ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)   | -выражение активной гражданской позиции;<br>-ориентация на воинскую службу с учетом профессиональных знаний   | Оценивание самостоятельной деятельности, прием контрольных нормативов |

### 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.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с ис

- текущий и рубежный контроль: самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, дневника самоконтроля, прием контрольных нормативов легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу.

- промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

#### Критерии оценки типов (видов) заданий для текущего контроля

| № | Тип (вид) задания  | Проверяемые знания и умения  | Критерии оценки  |
|---|--|--|--|
| 1 | Самостоятельная работа   | Знание основ теории и методики физической культуры, умение применять их в повседневной жизни | «5»-90–100% правильных ответов<br>«4»-80-89% правильных ответов<br>«3»-70-80% правильных ответов<br>«2»-69% и менее правильных ответов |
| 2 | Контрольные нормативы по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу | Умение выполнять контрольные упражнения  | Упражнения должны соответствовать нормативным требованиям  |

#### 3.1.2. Формы промежуточной аттестации по УД

Таблица 3

| Учебная дисциплина        | Формы промежуточной аттестации |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1                         | 2                              |
| ФК.00 Физическая культура | Дифференцированный зачет       |



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

Таблица 2.2

| 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>Раздел 1<br/>Теория</b>   |                                      |                                    |                   |                      |                          |                      |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Устный опрос, самостоятельная работа | З1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6             |                   |                      |                          |                      |
| Тема 1.2<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.          | Устный опрос, Самостоятельная работа | У1, З1, З2, З3, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6 |                   |                      |                          |                      |
| Тема 1.3   | Устный опрос, самостоятельная работа | У1, У2, З2, З3,                    |                   |                      |                          |                      |

|   |                                       |   |  |  |  |  |
|---|---------------------------------------|---|--|--|--|--|
| Самоконтроль<br>занимающихся<br>физическими<br>упражнениями<br>и спортом.<br>Контроль<br>уровня<br>совершенствов<br>ания<br>профессиональ<br>но- важных<br>психофизиолог<br>ических<br>качеств. |                                       | <i>OK2,OK3,<br/>OK4,OK6</i>                                     |  |  |  |  |
| Тема 1.4<br>Социально-<br>биологические<br>основы<br>физической<br>культуры и<br>спорта   | Устныйопрос,<br>самостоятельнаяработа | <i>У1,У2,<br/>3 1,32,<br/>OK1,OK2,<br/>OK3,OK4,<br/>OK5,OK6</i> |  |  |  |  |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Учебно-<br/>тренировочны</b>  |                                       |   |  |  |  |  |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
| <b>е занятия</b>   |  |  |   |  |  |  |
| Тема2.1<br>Легкая<br>атлетика                              |  |  | <i>Прием<br/>контрольных<br/>нормативов</i> | <i>У1, У2, У3,<br/>У4, У5,<br/>ОК2, ОК3,<br/>ОК6</i> |  |  |
| <b>Раздел 3<br/>Учебно-<br/>тренировочны<br/>е занятия</b> |  |  |   |  |  |  |
| Тема 3.1<br>Баскетбол                                      |  |  | <i>Прием<br/>контрольных<br/>нормативов</i> | <i>У1, У2, У3, У4,<br/>У5,<br/>ОК2, ОК3,<br/>ОК6</i> |  |  |
| <b>Раздел 4<br/>Учебно-<br/>тренировочны<br/>е занятия</b> |  |  | <i>Прием<br/>контрольных<br/>нормативов</i> |  |  |  |
| Тема 4.1<br>Волейбол                                       |  |  | <i>Прием<br/>контрольных<br/>нормативов</i> | <i>У1, У2, У3, У4,<br/>У5,<br/>ОК2, ОК3,<br/>ОК6</i> |  |  |
| <b>Раздел 5<br/>Учебно-<br/>тренировочны<br/>е занятия</b> |  |  |   |  |  |  |
| Тема5.1<br>Футбол  |  |  | <i>Прием<br/>контрольных<br/>нормативов</i> | <i>У1, У2, У3, У4,<br/>У5,<br/>ОК2, ОК3,<br/>ОК6</i> |  |  |

|  |  |  |                                     |  |                          |  |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--------------------------|--|
| <b>Раздел 6<br/>Учебно-тренировочные занятия</b> |  |  |                                     |  |                          |  |
| Тема 6.1<br>Легкая атлетика                      |  |  | <i>Прием контрольных нормативов</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, ОК2, ОК3, ОК6</i> |                          |  |
|  |  |  |                                     |  | Дифференцированный зачет | <i>У1, У2, У3, У4, У5, 31, 32, 33, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6</i> |

## **3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

### **3.2.1. Типовые задания для оценки умений**

- 1) Самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений и провести его с группой.
- 2) Оформить и заполнить дневник самоконтроля.
- 3) Выполнить контрольный норматив по бегу по пересеченной местности (кросс).
- 4) Активно и результативно взаимодействовать с партнерами в процессе спортивных, подвижных игр, спортивно-массовых мероприятий.
- 5) Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу.

### **3.2.2. Типовые задания для оценки знаний**

- 1) Составить комплекс оздоровительных упражнений и упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
- 2) При помощи тестов определить уровень своего физического развития и физической подготовленности.
- 3) Составить комплекс физических упражнений для индивидуальных занятий с учетом уровня своей физической подготовленности и своих интересов.

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

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, дневника самоконтроля, прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, двигательный тест на определение уровня физической подготовленности.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной/рейтинговой системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.

### **Форма комплекта оценочных материалов**

|                   |
|-------------------|
| <b>I. ПАСПОРТ</b> |
|-------------------|

#### **Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основных образовательных программ СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

#### **Умения:**

У 1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2:проводитьсясамоконтрольпризанятияхфизическимиупражнениями;  
У 3: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  
У 4: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
У 5: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### **Знания:**

З 1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  
З 2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  
З 3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## **II.ЗАДАНИЕДЛЯИТОГОВОГОКОНТРОЛЯ**

### **Инструкциядляобучающихся**

Внимательно выслушать задания.

Времявыполнениязаданий– 2 час

### **Задание.**

Выполнить контрольные упражнения в соответствии с нормативными требованиями.

## **III.ПАКЕТЭКЗАМЕНАТОРА**

### **IIIа. УСЛОВИЯ**

**Количествоупражненийдляэкзаменуемогося–2вариант**

**Времявыполнениязадания–2час.**

**Оборудование:**баскетбольныемячи,баскетбольноекольцо

**Экзаменационнаяведомость**

### **IIIб.КРИТЕРИИОЦЕНКИ**

### **Учебныенормативыпобаскетболу**

| <b>Оце<br/>нка</b> | <b>Штрафные<br/>броски</b> |                       | <b>Броскис точек</b> |                       | <b>Год<br/>обучения</b> |
|--------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
|                    | <b>Броски</b>              | <b>Попада<br/>ния</b> | <b>Броски</b>        | <b>Попада<br/>ния</b> |                         |
| <b>5</b>           | <b>10</b>                  | <b>5</b>              | <b>5</b>             | <b>5</b>              | <b>2</b>                |
| <b>4</b>           | <b>10</b>                  | <b>4</b>              | <b>5</b>             | <b>4</b>              | <b>2</b>                |
| <b>3</b>           | <b>10</b>                  | <b>3</b>              | <b>5</b>             | <b>3</b>              | <b>2</b>                |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

**5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины**  
**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности**  
**студентов.**

| Вид<br>упражнений   | Оценки |      |      |         |      |     |
|---|--------|------|------|---------|------|-----|
|   | юноши  |      |      | девушки |      |     |
|   | 5      | 4    | 3    | 5       | 4    | 3   |
| бег 30 м, сек   | 4,3    | 4,7  | 5,0  | 4,8     | 5,3  | 5,9 |
| Челночный бег<br>3 по 10 м, сек   | 7,2    | 7,5  | 8,1  | 8,4     | 8,7  | 9,6 |
| Прыжки в<br>длину с места,<br>см  | 240    | 220  | 190  | 210     | 190  | 160 |
| 6-минутный<br>бег, м  | 1500   | 1400 | 1100 | 1300    | 1200 | 900 |
| Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см                               | 15     | 12   | 5    | 20      | 14   | 7   |
| Подтягивание:<br>Ю- высокая<br>перекладина;<br>Д- низкая<br>перекладина | 12     | 10   | 4    | 18      | 15   | 6   |
| Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине, раз в<br>мин   | -      | -    | -    | 37      | 32   | 27  |

**Учебные нормативы по легкой атлетике**

| Вид<br>упражнений | Оценки |   |   |         |   |   |
|-------------------|--------|---|---|---------|---|---|
|                   | Юноши  |   |   | Девушки |   |   |
|                   | 5      | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |

|   |         |         |         |         |         |         |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Бег100м, сек                                | 13.6    | 14.5    | 15.0    | 16.2    | 17.0    | 17.8    |
| Бег500м, сек                                | -       | -       | -       | 1.50    | 2.00    | 2.10    |
| Бег1000м,<br>мин, сек                       | 3.20    | 3.35    | 4.00    | -       | -       | -       |
| Бег2000м,<br>мин, сек                       | -       | -       | -       | 10.30   | 11.00   | 11.30   |
| Бег3000м,<br>мин, сек                       | 13.00   | 14.00   | 15.00   | -       | -       | -       |
| Метание<br>гранаты:<br>500 гр, м<br>700гр,м | -<br>36 | -<br>34 | -<br>32 | 21<br>- | 18<br>- | 14<br>- |
| Прыжки в<br>длину с разбега,<br>м, см       | 4.40    | 4.20    | 4.00    | 3.45    | 3.20    | 3.00    |
| Прыжки в<br>длину с места,<br>см            | 245     | 235     | 215     | 185     | 170     | 150     |

#### Учебные нормативы по баскетболу

| Оценка | Штрафные броски |           | Броски с точек |           | Обводка области штрафного броска, сек |           | Год обучения |
|--------|-----------------|-----------|----------------|-----------|---------------------------------------|-----------|--------------|
|        | Броски          | Попадания | Броски         | Попадания | Броски                                | Попадания |              |
| 5      | 10<br>10        | 4<br>5    | 5<br>5         | 5<br>5    | -<br>12.0                             | -<br>13.0 | 1<br>2       |
| 4      | 10<br>10        | 3<br>4    | 5<br>5         | 4<br>4    | -<br>12.5                             | -<br>14.0 | 1<br>2       |
| 3      | 10<br>10        | 2<br>3    | 5<br>5         | 3<br>3    | -<br>13.0                             | -<br>15.0 | 1<br>2       |

#### Учебные нормативы по волейболу

| Упражнение  | Оценка |    |    |
|---|--------|----|----|
|   | 1 курс |    |    |
|   | 3      | 4  | 5  |
| Передача мяча сверху и снизу в парах (расстояние 6-7м, высота 3-4м) | 8      | 10 | 12 |



|  |          |           |           |
|--|----------|-----------|-----------|
| <b>Индивидуальная работа с мячом:</b>              |          |           |           |
| <b>1</b> верхние передачи над собой (высота 2-3 м) | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>12</b> |
| <b>2</b> нижние передачи вверху над (высота 2-3 м) | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>12</b> |
| <b>Нижняя подача мяча (из 5 подач)</b>             | <b>3</b> | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Верхняя подача мяча (из 5 подач)</b>            | <b>-</b> | <b>-</b>  | <b>-</b>  |

### Учебные нормативы по футболу

| Упражнение                                    | Оценка    |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|
|   | 1 курс    |           |           |
|   | 3         | 4         | 5         |
| <b>Набивание мяча одной ногой, кол-во раз</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>15</b> |
| <b>Набивание мяча головой, кол-во раз</b>     | <b>8</b>  | <b>10</b> | <b>12</b> |

### 6. Рекомендуемая литература и иные источники

Основная литература:

1. Башаева А.А. Физическая культура. Учебник М.»Академия», 2010-304 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. - 296 с.. Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

Дополнительная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 24
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. Бишаева А. А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Электронный ресурс:

1. 1. Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» // [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
2. 2. Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ // [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
3. 3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»  
[//www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).