

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутцов  
Должность: директор  
Дата подписания: 03.06.2024 10:41:30  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

---

### Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН  
решением предметно-цикловой  
комиссии общеобразовательных  
дисциплин, общего гуманитарного и  
социально-экономического цикла,  
математического и общего  
естественнонаучного цикла  
Протокол от «31» августа 2022 г №1

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

БД.09 «Физическая культура»

Направление подготовки 09.02.07. «Информационные системы и  
программирование»

по программе подготовки специалистов среднего звена  
Квалификация выпускника – специалист программирования

Форма обучения очная

Год набора - 2023

Санкт-Петербург, 2023 год

Автор составитель: Апанасенко Галина Васильевна

Заведующий отделением: Бурылов Василий Сергеевич

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.
2. Оценочные средства по дисциплине.
  - 2.1 Текущий контроль.
  - 2.2 Промежуточная аттестация.
  - 2.3 Перечень теоретических вопросов к зачету по дисциплине.
3. Описание системы оценивания, шкала оценивания.

## 1. Перечень планируемых результатов по дисциплине

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### Знать:

1. о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
2. основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
3. способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.
4. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
5. основы здорового образа жизни.

### Уметь:

1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
3. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
6. осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
7. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
8. включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

### **личностных:**

Л1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	- приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и

	установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;
Л9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л11	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л12	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	- готовность к служению Отечеству, его защите.

**межпредметных:**

МП1	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП2	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МП3	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МП4	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МП5	- формирования навыков участия в различных видах соревновательной

	деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МП6	- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

П1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П5	- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием

<p>упражнения (комбинации),  технические  действия спортивных игр;  У-2 выполнять комплексы  упражнений на  развитие основных физических  качеств,  адаптивной (лечебной) физической  культуры с  учетом состояния здоровья и  физической  подготовленности;  У-3 осуществлять наблюдения за  своим  физическим развитием и  физической  подготовленностью, контроль  техники  выполнения двигательных  действий и режимов  физической нагрузки;  У-4 соблюдать безопасность при  выполнении  физических упражнений и  проведении  туристических походов;  У-5 использовать приобретенные  знания и  умения в практической  деятельности и  повседневной жизни для  проведения  самостоятельных занятий по  формированию  индивидуального телосложения и  коррекции  осанки, развитию физических  качеств,  совершенствованию техники  движений;  У-6 включать занятия физической  культурой и  спортом в активный отдых и досуг;  В результате освоения  обязательной части  учебного цикла  У-7 использовать физкультурно-  оздоровительную деятельность для  укрепления  здоровья, достижения жизненных и  профессиональных целей</p>	<p>здоровья и  уровнем физического развития  студента.  Анализ и оценка демонстрируемых  студентом комплексов физических  упражнений для развития:  - быстроты, выносливости, силы,  гибкости  и координационных способностей.  Анализ и оценка демонстрируемых  студентом комплексов физических  упражнений утренней  гигиенической  гимнастики.  Наблюдение при выполнении  физических  упражнений. Отсутствие случаев  травматизма на учебных занятиях.  Анализ и оценка демонстрируемых  студентом комплексов физических  упражнений для профилактики  профзаболеваний.  Анализ и оценка демонстрируемого  студентом комплекса закаливающих  процедур.  Анализ и оценка демонстрируемых  студентом приемов локального  само массажа.  Участие в спортивно-  оздоровительных  мероприятиях, результаты  контрольных  тестов, зачетные нормативы,  выполнение  нормативов (ГТО)</p>
Знания	

<p>3-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>3-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>3-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>3-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3-5 основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос. Дифференцированный зачет. Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект</p> <p>1.3. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины</p>
--	--

№	Наименование тем	Содержание тем
1	Легкая атлетика	<p>Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (3км-юноши, 2 км-девушки), специальные упражнения бегуна. Ознакомление с техникой бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на короткие дистанции.</p> <p>Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Ознакомление с техникой метания мяча и</p>

		<p>гранаты.</p> <p>Ознакомление с техникой бега при обучении эстафете, техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Ознакомление с техникой прыжков в длину с места и с разбега.</p>
2	Волейбол	<p>Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Обучение набрасывания мяча на партнёра. Пас верхней и нижней (чередующейся) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. Передача мяча в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Верхняя прямая подача мяча в стену. подача мяча через сетку. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. 2 Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Нападающий удар.</p>
3	Баскетбол	<p>Техника ведения мяча. Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низколетящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, повороты. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.</p>
4	Гимнастика	<p>Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование</p>

		<p>акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания ( в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).</p>
5	ОФП	<p><b>Развитие силы.</b> Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов –гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.); статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в сопротивлении. Дополнительные средства: упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.); упражнения с противодействием партнера.</p> <p><b>Развитие быстроты.</b> Основные и дополнительные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- бег по разметкам в равномерном темпе;</li> <li>- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте; - ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);</li> <li>- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;</li> <li>- ведение теннисного мяча ногами по</li> </ul>

		<p>прямой, по кругу, вокруг стоек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление полосы препятствий, повороты, обегание различных предметов;</li> <li>- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.</li> </ul> <p><b>Развитие выносливости.</b> Основные и дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);</li> <li>- продолжительный бег;</li> <li>- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение);</li> <li>- игры и игровые упражнения;</li> <li>- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.</li> </ul> <p><b>Развитие гибкости.</b> Основные и дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития подвижности в суставах;</li> <li>- маховые движения с большой амплитудой; - пружинящие упражнения, покачивания;</li> <li>- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.);</li> <li>- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.);</li> <li>- упражнения с использованием веса собственного тела;</li> <li>- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы. СФП</li> </ul> <p><b>Развитие координации движений.</b> Основные и дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;</li> <li>- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;</li> <li>- упражнения в равновесии;</li> <li>- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;</li> <li>- подвижные и спортивные игры;</li> <li>- специальные упражнения различных избранных видов спорта;</li> </ul>
--	--	---

		<p>- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой. Специальная физическая подготовка:</p>
6	ЛФК	<p>В процессе практических занятий и самостоятельно. Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др. Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса. Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями. Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание. Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.</p>

## 2. Оценочные средства по дисциплине

### Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует Положению об итоговой и промежуточной аттестации и рабочим учебным планам.

Оценка уровня физической подготовленности студентов **основной** группы здоровья

№ п/п	Контрольные тесты	курс	Оценка					
			юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	1	4.7	5.5	5.8	4.9	5.8	6.1
		2	4.6	5.4	5.9	4.8	5.7	6.0
		3	4.5	5.3	6.0	4.7	5.6	5.9
2	Челночный бег 3x10м, сек	1	7.3	8.0	8.2	8.6	9.3	9.9
		2	7.2	7.9	8.1	8.5	9.2	9.8
		3	7.1	7.8	8.0	8.4	9.1	9.7
3	Прыжки в длину с места	1	210	190	160	180	160	145
		2	215	195	165	185	165	150
		3	220	200	170	190	170	155
4	Бег 400 м дев. мин.сек бег 800 м юн	1	2.45	2.55	3.05	130	140	150
		2	2.35	2.45	2.55	125	135	145
		3	2.30	2.35	2.45	120	130	140
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	1	15	10	5	18	13	8
		2	16	11	4	19	14	9
		3	17	12	3	20	15	10
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	1	10	8	3	23	16	6
		2	12	9	4	24	15	7
		3	15	10	5	25	17	8

Оценка уровня физической подготовленности **подготовительной** медицинской группы

№ п \ п	Контрольные тесты	курс	Оценка					
			юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	1	5.0	5.7	6.0	5.4	5.7	6.3
		2	4.9	5.6	5.9	5.3	5.6	6.2
		3	4.8	5.5	5.8	5.2	5.5	6.1
2	Челночный бег	1	8.3	9.0	9.2	9.6	10.3	10.9

	3x10м, сек	2 3	8.2 8.1	8.9 8.8	9.1 9.0	9.5 9.4	10.2 10.1	10.8 10.7
3	Прыжки в длину с места	1 2 3	200 205 210	180 185 190	150 155 160	170 175 180	150 155 160	135 140 145
4	6-минутный бег	1 2 3	Без учета времени					
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	1 2 3	15 16 17	10 11 12	5 4 3	18 19 20	13 14 15	8 9 10
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	1 2 3	10 11 12	6 7 8	3 4 5	18 19 20	12 13 14	3 4 5

Примерные задания для текущего контроля успеваемости студентов **специальной медицинской группы**

Выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

ЮНОШИ/ девушки

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)/ девушки в висе лежа	30	25	20	15	10
2. Прыжки в длину с места (см)	1901 70	1801 60	1701 50	1601 40	1501 30
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4. Поднимание					

ие туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5.Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) девушки от стола	25	20	15	10	5
6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	5 30/2	0 25/2	5 20/1	2 15/1	0 10/1
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

#### Требования к результатам обучения студентов **со специальной медицинской группой**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов
6. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).

8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
9. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
10. Уметь выполнять упражнения:
11. сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см.);
12. подтягивание на перекладине (юноши);
13. поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
14. прыжки в длину с места;
15. бег 100 м.;
16. бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км. (без учёта времени);
17. тест на гибкость
18. Бросок набивного мяча сидя

**2.1 Текущий контроль** успеваемости студентов – это систематическая проверка усвоения образовательных результатов, проводимая преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий

Комплект материалов для оценки формирования умений и знаний представлен в виде контрольных заданий для дифференцированного зачета, контрольных тестов для определения формирования физической подготовки обучающихся.

### **Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

- Общая физическая, спортивно-техническая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах (5 балльная система), полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

доклад или сообщение, как интеллектуальный продукт самостоятельной работы студента, представляет собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Условием положительной аттестации дисциплины является положительная оценка освоения всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

**2.2 Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.**

Материалы промежуточного контроля успеваемости в 2023-2024 учебном году.

Зачетные упражнения по легкой атлетике

Девушки

Упражнения	1 курс (после 9 кл)			2 курс			3-4 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5.4	5.8	6.2	5.3	5.6	6.1	5.2	5.5	6.0
Бег 60 метров	9.6	10.2	10.8	9.5	10.1	10.7	9.4	10.0	10.6
Бег 100 метров	16.6	17.3	18.5	16.5	17.2	18.2	16.5	17.2	18.2
Кросс 500 метров	2.00	2.30	2.50	2.00	2.20	2.35	2.00	2.15	2.30
Кросс 1000 метров	4.10	4.40	5.10	4.05	4.35	5.05	4.00	4.30	5.00
Метание мяча	24	21	14	25	22	15	28	23	17
Прыжок в длину с места	170	165	140	175	165	145	180	165	150
	Ю н о ш и								
	1 курс (после 9 кл)			2 курс			3-4 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	4.7	5.2	5.7	4.6	5.1	5.6	4.5	5.0	5.5
Бег 60 метров	8.5	9.2	10.0	8.4	9.1	9.8	8.3	9.0	9.7
Бег 100 метров	14.5	15.0	16.0	14.4	14.8	15.8	14.3	14.6	15.6
Кросс 1000 метров	3.40	4.10	4.40	3.35	4.05	4.35	3.30	4.00	4.30
Кросс 2000 метров	10.15	10.50	11.15	10.10	10.45	11.10	10.05	10.40	11.05
Метание мяча	45	35	25	48	38	28	50	40	30
Прыжок в длину с места	220	205	185	225	210	190	230	215	200

Зачетные упражнения по волейболу

Задание		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		55	44	33	55	44	33	55	44	33
1.Выбрасывание мяча (из 5 попыток)	Юнош и девушки	33	22	11	44	33	22	45	44	33
2.То же, но с выходом в заданный район	Юнош и девушки	33	22	11	44	33	22	45	44	33
3.То же, выбрасывает мяч партнер	Юнош и	33	22	11	44	33	22	45	44	33

	девушк и									
4.Верхняя передача мяча над собой (не высокие) жонглирование на время	Юнош и девушк и	110 сек	77 сек	55 сек	115с ек	110с ек	55 сек	220се к	115с ек	77се к
5. Верхняя передача мяча над собой (высокие)	Юнош и девушк и	115ра з	110ра з	55раз	118р аз	113р аз	77раз	220р аз	115р аз	110р аз
6. Нижняя передача мяча над собой (не высокие) жонглирование на время	Юнош и девушк и	110 сек	77 сек	55 сек	115с ек	110с ек	55 сек	220се к	115с ек	77се к
7.нижняя передача мяча над собой (высокие)	Юнош и девушк и	115ра з	110ра з	55раз	118р аз	113р аз	77раз	220р аз	115р аз	110р аз
8. Чередовать высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	Юнош и девушк и	66пар	44пар ы	33пар ы	88па р	66па р	44па ры	110п ар	77па р	55па р
9 Передача мяча в стену на уровне б\б щита (не ниже) на время	Юнош и/ девушк и	115/1 2 ссек	110/8 ссек	55/5с ек	220/ 18 ссек	115/ 12 ссек	110/8 ссек	330/2 5 ссек	225/2 0 ссек	115\1 2 ссек
10. Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	Юнош и девушк и	33	22	11	44	33	22	45	44	33

### Зачетные упражнения по силовой подготовке

#### Юноши

	содержание	1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	подтягивание	10	8	3	12	9	4	15	10	5
2	отжимание	20	15	10	25	20	15	30	20	15
3	Пресс 30 сек	25	22	15	27	25	17	30	27	20
4	Планка	1.5 мин	1 мин	30 сек	2 мин	1,5мин	40сек	2.5 мин	2 мин	1 мин
5	Берпи с отжиманием 30 сек	13	10	8	14	11	9	15	12	10
6	Скакалка 30сек	70	60	45	75	65	50	80	70	50

7	Скакалка 1 мин.	135	115	90	140	120	95	145	125	100
8	Скакалка 2 мин.	200	180	100	210	190	100	220	200	100
9	«пистолет» на правой/левой	16	13	8	17	14	9	18	15	10
10	Мет. наб мяча сидя 2кг. (м)	6.0	5.0	3.5	6.5	5.5	3,8	7.0	6.0	4.0
11	Гибкость(см)	15	10	5	16	11	4	17	12	3

### Девушки

	содержание	1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание лёжа	16	10	6	18	12	8	20	15	10
2	Отжимание от скамейки	16	10	6	18	12	8	20	15	10
3	Пресс 30 сек	23	20	10	24	22	12	25	23	15
4	Планка	1.5 мин	1 мин	30 сек	2 мин	1,5 мин	40 сек	2.5 мин	2 мин	1 мин
5	Берпи 30 сек	13	10	8	14	11	9	15	12	10
6	Скакалка 30сек	200	60	45	75	65	50	80	70	50
7	Скакалка 1 мин.	135	115	90	140	120	95	145	125	100
8	Скакалка 2 мин.	200	180	100	210	190	100	220	200	100
9	«пистолет» на правой/левой	16	13	8	17	14	9	18	15	10
10	Мет. набивного мяча сидя 1кг.	5.5	5.0	3.0	5.8	5.3	3.3	6.0	5.5	3.5
11	Гибкость(см)	18	13	8	19	14	9	20	15	10

### Зачетные упражнения по баскетболу

	содержание	1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бросок без касания в кольцо прямо	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>

	Из 5 попыток									
<u>2</u>	Бросок в кольцо справа из 5 попыток	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
<u>3</u>	Бросок в кольцо слева из 5 попыток	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
<u>4</u>	Штрафные броски из 5 попыток	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
<u>5</u>	<u>БРОСОК В</u> <u>КОЛЬЦО</u> <u>ПОСЛЕ</u> <u>ВЕДЕНИЯ И</u> <u>2-Х ШАГОВ</u> <u>ИЗ 3</u> <u>ПОПЫТОК</u> <u>СПРАВА</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
<u>6</u>	<u>БРОСОК В</u> <u>КОЛЬЦО</u> <u>ПОСЛЕ</u> <u>ВЕДЕНИЯ И</u> <u>2-Х ШАГОВ</u> <u>ИЗ 3</u> <u>ПОПЫТОК</u> <u>СЛЕВА</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
<u>7</u>	<u>ВЕДЕНИЕ</u> <u>МЯЧА С</u> <u>ОБВОДКОЙ</u> <u>СТОЕКА И</u> <u>БРОСКОМ В</u> <u>КОЛЬЦО НА</u> <u>ВРЕМЯ (СЕК)</u>	<u>Ю-</u> <u>26</u> <u>Д-30</u>	<u>Ю-</u> <u>30</u> <u>Д-32</u>	<u>Ю-</u> <u>32</u> <u>Д-</u> <u>35</u>	<u>Ю-</u> <u>25</u> <u>Д-29</u>	<u>Ю-</u> <u>29</u> <u>Д-32</u>	<u>Ю-</u> <u>31</u> <u>Д-</u> <u>34</u>	<u>Ю-</u> <u>24</u> <u>Д-28</u>	<u>Ю-</u> <u>28</u> <u>Д-31</u>	<u>Ю-</u> <u>31</u> <u>Д-</u> <u>33</u>
<u>8</u>	<u>БРОСОК В</u> <u>СТЕНУ ЗА 30</u> <u>СЕК.(К-ВО</u> <u>РАЗ)</u>	<u>Ю-</u> <u>23</u> <u>Д-20</u>	<u>Ю-</u> <u>20</u> <u>Д-18</u>	<u>Ю-</u> <u>18</u> <u>Д-15</u>	<u>Ю-</u> <u>24</u> <u>Д-21</u>	<u>Ю-</u> <u>22</u> <u>Д-19</u>	<u>Ю-</u> <u>19</u> <u>Д-16</u>	<u>Ю-</u> <u>25</u> <u>Д-22</u>	<u>Ю-</u> <u>23</u> <u>Д-20</u>	<u>Ю-</u> <u>20</u> <u>Д-17</u>

### 2.3 Перечень теоретических вопросов к зачету по дисциплине.

По физической культуре студенты, отнесенные к специальной группе и освобожденные в основном пишут рефераты по всем отделам программы, по которым занимаются студенты и сдают практические нормативы подготовительной и основной группы здоровья.

Примерный перечень тем для рефератов и презентаций:

Для 1 курса

1. Личная гигиена и здоровье человека:
  - 1) гигиена тела, обуви, одежды;
  - 2) губительное влияние вредных привычек на организм;
  - 3) способы саморегуляции психического состояния;
  - 4) закаливание, как средство укрепления здоровья;
  - 5) профилактика инфекционных заболеваний;
  - 6) профилактика загрязнений окружающей среды (воздух, вода, почва, жилое помещение).
2. Все о заболевании;
  - 1) Лечебная физкультура при заболевании по стадиям выздоровления;
  - 2) упражнения при лечении заболевания и выделить какие упражнения противопоказаны при данном заболевании.
3. Легкая атлетика- история легкой атлетики;
  - 1) Виды легкой атлетики и судейство по видам;
  - 2) все о лучших спортсменах по легкой атлетике из России.
4. Волейбол- история волейбола;
  - 1) правила игры и судейство по волейболу;
  - 2) все о лучших спортсменах по волейболу из России.
5. Баскетбол- история баскетбола;
  - 1) правила игры и судейство по баскетболу;
  - 2) все о лучших спортсменах по баскетболу из России.
6. Зимние Олимпийские Игры, все от истоков до наших дней;
  - 1) Все о лучших спортсменах из России, победителях и призерах Зимних Олимпийских игр.
7. Летние Олимпийские Игры, все от истоков до наших дней.
  - 1) Все о лучших спортсменах из России, победителях и призерах Летних Олимпийских игр.

Для 2 курса:

1. Основы здорового образа жизни;
  - 1) Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние;
  - 2) жизни, сберегающий здоровье человека;
  - 3) Биоритмы жизни и здоровье человека;
  - 4) Двигательная активность – первооснова здорового образа жизни.
2. Легкая атлетика, История развития легкой атлетики в мире, в России;
  - 1) Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений;
  - 2) подбор подводящих упражнений по обучению бегу на короткие дистанции по этапам:
    - i. старт;
    - ii. стартовое ускорение;
    - iii. бег по дистанции;
    - iv. финиш.

- 3) подбор подводящих упражнений по обучению бегу на длинные дистанции по этапам:
  - i. старт;
  - ii. стартовое ускорение;
  - iii. бег по дистанции;
  - iv. бег по виражу
  - v. финиш.
3. Спортивная ходьба История развития спортивной ходьбы в мире, в России;
  - 1) Классификация и характеристика упражнений при обучении спортивной ходьбе
  - 2) Все о лучших спортсменах из России по спортивной ходьбе.
  - 3) Марафонский бег. ходьба История развития марафонского бега в мире, в России;
  - 4) Классификация и характеристика упражнений при обучении марафонскому бегу
  - 5) Все о лучших спортсменах из России по марафонскому бегу.
4. Олимпийские Игры Древней Греции:
  - 1) место, время проведения, программа и правила проведения Олимпийских Игр,
  - 2) Участники и подготовка к Олимпийским играм,
  - 3) Награждение победителей Олимпийских игр,
  - 4) Древний Рим в Олимпийских Играх,
  - 5) Олимпийских игр.

Для 3-4 курсов

1. Физическая культура — как одна из форм культуры.
  - 1) Физическая культура и виды деятельности, которые она включает;
  - 2) Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физические качества, физическая подготовка;
  - 3) развитие личности.
2. Физические качества человека
  - 1) Общая характеристика физических качеств человека;
  - 2) Методика развития силы у человека;
  - 3) Методика развития быстроты у человека;
  - 4) Методика развития скоростно-силовых качеств у человека;
  - 5) развития выносливости у человека;
  - 6) Методика развития скоростной выносливости у человека;
  - 7) Взаимосвязь физических качеств.
3. Легкая атлетика:
  - 1) Исторический обзор развития легкой атлетики;
  - 2) Виды упражнений, входящих в состав легкой атлетики;
  - 3) Обучение метанию мяча и гранаты:
    - i. способы хвата мяча и гранаты;
    - ii. метания с места мяча и гранаты;
    - iii. техника метания с одного, двух и трех шагов;
    - iv. скрестные шаги;
    - v. метание с прыжка;
    - vi. финальное усилие.\
  - 4) спортивные виды метания и толкания ядра;
  - 5) все о лучших спортсменах по метанию из России.
4. Легкая атлетика:

- 1) Легкая атлетика «Королева спорта» (какие виды входят, почему «королева»?)
  - 2) подбор подводящих упражнений по обучению прыжкам в длину с разбега;
    - i. с места;
    - ii. с 3 шагов;
    - iii. с 5 шагов;
    - iv. отталкивание от доски;
    - v. полет и приземление;
  - 3) правила выполнения прыжка в длину с разбега;
  - 4) тройной прыжок;
  - 5) прыжок с шестом;
  - 6) прыжки в высоту;
  - 7) Все о лучших спортсменах из России по прыжкам.
5. Все о силовой подготовке:
- 1) подбор подводящих упражнений по обучению подтягивания в висе;
  - 2) подбор подводящих упражнений по обучению отжимания от пола;
  - 3) подбор подводящих упражнений по обучению выполнения пресса;
  - 4) подбор подводящих упражнений по обучению выполнения берпи;
  - 5) подбор подводящих упражнений по обучению выполнения планки;
  - 6) подбор подводящих упражнений по обучению прыжкам через скакалку;

### **3. О Описание системы оценивания, шкала оценивания**

Критерии оценки практических заданий:

Отметка "5" Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Упражнение выполнено технически правильно, с соблюдением указанного временного отрезка.

Отметка "4" Практическая работа выполнена обучающимися в полном объеме, но с небольшим отклонением в технике и во времени.

Отметка "3" Практическая работа выполнена не полностью с большим отклонением от правильной техники.

Отметка "2" Выставляется в том случае, когда обучающиеся оказались не подготовленными к выполнению этой работы. Упражнение выполнено технически неправильно.