

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*БД.03 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена

*49.02.01 Физическая культура*

на базе основного общего образования

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа учебной дисциплины *БД.03 «Физическая культура»* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

Разработчик(и):

Щемелев А.В, преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрено и одобрено на заседании межпредметной цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «30» марта 2020 г.

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы дисциплины	10
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	11

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ООП ПССЗ 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### **1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

#### Базовая часть

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **- Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **- метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Вариативная часть – не предусмотрено.

### 1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	52
в том числе:	
Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
<b>Консультации</b>	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика. <b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 30 м., бег 60 м., бег 100 м.	6	2
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м.	6	2
<b>Тема 1.3</b> Длительный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Бег 2000 м., бег 3000 м.	6	2
<b>Тема 1.4</b> Эстафетный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники эстафетного бега: старт, ускорение, бег по дистанции, бег по виражу (работа рук, стопы), бег по прямой, финишный бросок, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	4	2
<b>Тема 1.5</b> Челночный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники челночного бега: старт, ускорение, поворот, финиш. Челночный бег 3x10 м., 10x100 м.	5	2
<b>Тема 1.6</b> Прыжки в высоту.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку, приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	6	2
<b>Тема 1.7</b> Прыжки в длину с места, с разбега.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения.	6	2

<b>Тема 1.8</b> Метания.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	6	2
<b>Раздел 2.</b> Гимнастика. <b>Тема 2.1</b> Организующие команды и приемы.	<b>Практические занятия.</b> Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь на месте, в движении. Перестроения в шеренге. Строевой шаг на месте, в движении. Движение по площадке в колоннах, шеренгах.	6	2
<b>Тема 2.2</b> Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<b>Практические занятия.</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах, четверках.	6	2
<b>Тема 2.3</b> Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	<b>Практические занятия.</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с резиновым мячом, с гимнастическими палками, с гимнастическими лентами.	6	2
<b>Тема 2.4</b> Акробатические упражнения и комбинации.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке, кувырок назад, кувырок вперед согнувшись, два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост из положения лежа, стоя, стойка на руках с опорой и без опоры, колесо, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу. Прыжки на месте на 360°, прогнувшись, в группировке. Сочетания акробатических элементов в комбинации.	6	2
<b>Раздел 3.</b> Волейбол. <b>Тема 3.1</b> Стойки игрока и перемещения.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 3.2</b> Приемы и передачи мяча	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая	6	2

снизу и сверху двумя руками.	физическая подготовка.		
<b>Тема 3.3</b> Поддачи мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Тема 3.4</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Раздел 4.</b> Баскетбол. <b>Тема 4.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 4.2</b> Передачи мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 4.3</b> Ведение мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Тема 4.4</b> Броски мяча.	<b>Практические занятия.</b> Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	6	2



<p><b>Тема 4.5</b> Тактика игры в защите и нападении.</p>	<p><b>Практические занятия.</b> Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.</p>	6	2
<p><b>Самостоятельная работа учащихся.</b> Углубленное изучение тем: Физическая культура как учебный предмет. Здоровый образ жизни. Здоровье человека. Факторы, влияющие на ухудшение здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Двигательная активность, ее значение в жизни человека. Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека. Характеристика отдельных видов спорта. История происхождения отдельных видов спорта. Олимпийское движение. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Летние Олимпийские игры в Москве 1980 г. Зимние Олимпийские игры в Сочи 2014 г. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх. Выдающиеся личности в спорте. Знаменитые спортсмены. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций, кроссвордов, таблиц, рисунков, демонстрационного материала.</p>		52	
<b>Консультации</b>		6	
<b>Всего часов:</b>		<b>175</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Спортивное ядро стадиона «Водник»

- Универсальный спортивный зал

Гимнастические мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, тренажеры, аудио-магнитофон SONY, мячи гимнастические, скакалки, обручи, гантели, теннисные ракетки, теннисные столы, гимнастические коврики

- Зал ритмики и фитнеса

Гимнастические мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, аудио-магнитофон SONY, мячи гимнастические, скакалки, обручи, гантели, гимнастические коврики

- Тренажерный зал

Тренажеры, гимнастические мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, тренажеры, аудио-магнитофон SONY, мячи гимнастические, скакалки, обручи, гантели, гимнастические коврики

- Спортивный зал

Гимнастические мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, аудио-магнитофон SONY, мячи гимнастические, скакалки, обручи, гантели, гимнастические коврики

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. <https://urait.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>

2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>

4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, упражнений.

<b>Результаты достижения студентами предметных результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	<p>Сдача контрольных практических нормативов (тестов) по отдельным видам спорта и общей физической подготовки.</p> <p>Формы контроля результата самостоятельной работы:</p> <p>устный контроль (пересказ, диалог, монолог, дискуссия);</p> <p>письменный контроль (диктант, тест);</p> <p>фронтальный контроль (опрос).</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

***КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА***

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

*БД.03 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*49.02.01 Физическая культура*

Форма обучения: очная

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *БД.03 «Физическая культура»* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): Щемелев А.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке

Рассмотрена на заседании МПЦК от 30 марта 2020 г., протокол № 9

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *Физическая культура*

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачета (с использованием оценочного средства - *устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий, тестирование и т.д.*)

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
	31	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
	32	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
	33	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
	У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
	У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
	У3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
	У4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
	У5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки
	У6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
	У7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

## 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС <sup>3</sup>	
			Текущий <sup>4</sup> контроль	Промежуточная <sup>4</sup> аттестация
<b>Раздел 1</b>				

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	31	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	<i>Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-3)</i>	<i>Практическое задание (тестирование)</i>
	У1	выполнять индивидуально	<i>Тест № 1</i>	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС <sup>3</sup>	
			Текущий <sup>4</sup> контроль	Промежуточная <sup>4</sup> аттестация
		подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Выполнение практических заданий	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	32	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Устный опрос Выполнение практических заданий	
	У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	У3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	
Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	У6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	

- для формулировки показателей использовать положения Таксономии Блума.



- Однотипные оценочные средства нумеруются, н-р: «Тест №2», «Контрольная работа №4».
- Примеры всех оценочных средств должны быть представлены в разделах 5,6.
- В скобках следует указать пункт разделов 5.6, в котором оно представлено.

### 3.2 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 2</b>				
Тема 2.1. Легкая атлетика.	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	тестовое задание
Тема 2.2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	
Тема 2.3. Спортивные игры.	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Дифференцированный зачет

## **4. Оформление вопросов для коллоквиумов**

### **Вопросы для коллоквиумов**

#### Раздел 1. Теоретическая часть.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

#### Раздел 2. Практическая часть

1. Легкая атлетика

2.ОФП с элементами гимнастики

**1.** Спортивные игры

**2.** Профессионально-прикладная физическая подготовка

#### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше  
оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.

оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## **3. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений**

### **Темы рефератов, докладов, сообщений**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
4. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
8. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
9. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
10. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
13. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше

оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75. оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже. оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## **б. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений**

### **3.1 Оформление теста для 1 варианта**

**Фамилия, имя группа**

<b>Вариант №</b>	<b>1</b>				
<b>Номер вопроса</b>	<b>Ответ</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Ответ</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Ответ</b>
<b>1</b>		<b>4</b>		<b>7</b>	
<b>2</b>		<b>5</b>		<b>8</b>	
<b>3</b>		<b>6</b>		<b>9</b>	
				<b>10</b>	

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы для 1 варианта:**

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

*а) физической культуры;*

*б) физического воспитания;*

*в) физического совершенства;*

*г) видов спорта.*

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что... а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

*б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;*

*в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;*

*г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

*а) растяжкой*

*б) стретчингом*

- в) *гибкостью*  
г) акробатикой
4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?  
а) ортостатическую; б) антропометрическую; в) физическую;  
г) *функциональную.*
5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на .....  
а) развитие физических качеств людей;  
б) поддержание высокой работоспособности людей;  
в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*  
г) подготовку к профессиональной деятельности.
6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:  
а) повышать;  
б) *снижать;*  
в) оставить на старом уровне; г) прекратить.
7. Бег на длинные дистанции развивает:  
а) гибкость;  
б) ловкость;  
в) быстроту;  
г) *выносливость.*
8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на  
а) координацию; б) быстроту; в) выносливость г) *гибкость.*
9. Формами производственной гимнастики являются:  
а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*  
б) упражнения на снарядах;  
в) игра в настольный теннис;  
г) подвижные игры.
10. Основными признаками физического развития являются:  
а) *антропометрические показатели;*  
б) социальные особенности человека; в) особенности интенсивности работы; г) хорошо развитая мускулатура.

#### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше  
оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.  
оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75. оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже. оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## Оформление теста для 2 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

### Вопросы для 2 варианта:

1. Дайте определение физической культуры:
  - а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
  - б) Физическая культура - средство отдыха;
  - в) *Физическая культура - специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;* г) Физическая культура - средство физической подготовки.
2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
  - а) частота сердечных сокращений;
  - б) результаты выполнения тестов;
  - в) тренировочные нагрузки;
  - г) *все вместе.*
3. Что такое закаливание?
  - а) *. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
  - б) *. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам*
  - в) *. Перечень процедур для воздействия на организм холода* г) *Купание в зимнее время*
4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
  - а) *60-90 уд./мин.;*
  - б) *90-150 уд./мин.;*
  - в) *150-170 уд./мин.;*
  - г) *170-200 уд./мин.*
5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
  - а) бокс;
  - б) *ходьба и бег;*

- в) спортивная гимнастика;
  - г) единоборства.
6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
  - 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
  - 3. упражнения «на выносливость».
  - 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
  - 5. упражнения «на силу».
  - 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6
7. Что такое здоровый образ жизни?
- а) . Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
  - б) . Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
  - в) . *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
  - г) Отсутствие болезней.
8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
  - б) всестороннего развития личности;
  - в) оздоровительной направленности;
  - г) здорового образа жизни.
9. Что такое личная гигиена?
- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
  - б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*
  - в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
  - г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
10. Назовите основные двигательные качества?
- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения. б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
  - в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*
  - г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше

оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.

оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## Оформление теста для 3 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

**Вопросы для 3 варианта:**

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно - техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности; г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
  2. Потягивания.
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.
6. Недостаток двигательной активности людей называется: а) гипертонией б) гипердинамией в) гиподинамией г) гипотонией
7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
  - б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
  - в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
  - г) эластичность мышц и связок.
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается.
- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
  - б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
  - в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
  - г) способность сохранять заданные параметры работы.
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка. а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
  - в) достаточно большая, но ее можно повторить;
  - г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?
- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
  - б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*
  - в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше

оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.

оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже. оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.



## Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

**Вопросы для 4 варианта:**

1. Физическая культура представляет собой...
  - а) учебный предмет; б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования возможностей человека;
  - г) *часть человеческой культуры.*
2. Физическими упражнениями называются.
  - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
  - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
  - а) 120 — 130 ударов в минуту;
  - б) 130 — 140 ударов в минуту;
  - в) *140 — 150 ударов в минуту;*
  - г) свыше 150 ударов в минуту.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
  - а) занятия легкой атлетикой;
  - б) занятия лыжной подготовкой;
  - в) *общая физическая подготовка;*
  - г) специальная физическая подготовка.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость;*
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую

ценность? а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли. б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в) . Белки, жиры, углеводы.

г) . *Жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;* г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

## 7. Фонд контрольных нормативов

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

### Проверяемые умения - У1

Таблица 4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во р <sup>аз</sup> )	12	9	6	5	3
Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Таблица 5

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1200	1100	900	800	700
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Тест на скоростно-силовые качества -	190	180	170	160	150

прыжок в длину с места (см)					
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

*Шкала оценки физической подготовленности студентов.*

Таблица 6

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

**Контрольные упражнения и тесты.**

**Тема. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Таблица 7

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,6	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места	5	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	
		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32

		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

### Тема. Спортивные игры. Баскетбол.

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двусторонняя игра.						

### Тема. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 9

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача - выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
Подача: - верхняя прямая	6	5	3	5	4	3

(юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач						
2. Передача - выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи -10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						

### Тема. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

### Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 10

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	д.ч. & 1 S	Юноши	д.ч. & 1 S	Юноши	д.ч. & 1 S
Поднимание туловища за 1 мин.	5	40	30	42	35	45	37
	4	38	28	40	30	42	33
	3	35	25	35	28	38	30
Приседание на гимнастической скамейке	5	45	35	50	40	55	40
	4	40	30	45	35	50	35
	3	35	25	40	30	45	30
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	140	140	140	150
	4	120	125	130	130	130	140

	3	100	115	110	110	120	120
--	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### **Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:**

**Оценка «5»** - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

**Оценка «3»** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** - учащийся не владеет умением осуществлять методикопрактическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание материала программы.

### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определенный период.

**Оценке «5»** соответствует высокий уровень физической подготовленности.

**Оценке «4»**- средний уровень.

**Оценке «3»** - низкий уровень.

## Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в ее сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

**«отлично»** - все требования выполнены; **«хорошо»** - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют

пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

**«удовлетворительно»** - допущены серьезные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьезные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала); **«неудовлетворительно»** - тема не раскрыта.