

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура
<b>ОГСЭ</b>	Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»  
(базовая подготовка)

Квалификация

**«Бухгалтер»**

Форма обучения

**очная, заочная**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) / 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации программы дисциплины .....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по родственным специальностям/профессиям.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к базовой части общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить общие и профессиональные компетенции:

- ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; самостоятельной работы обучающегося 46 часов.

### 1.5. Особенности реализации учебной дисциплины.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением электронной информационно – образовательной среды вуза.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162	42	50	40	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116	32	38	28	18
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	116	32	38	28	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	46	10	12	12	12
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	46	10	12	12	12
Промежуточная аттестация в форме: зачет 3-5 семестр дифференцированный зачет 6 семестр	диф. зачет	зачет	зачет	зачет	диф. зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	2	2
	Самостоятельная работа: написание рефератов	1	3
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.	2	2
	Самостоятельная работа: написание рефератов	1	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>49</b>	2
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка до 15-18 минут.	2	3
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег)	4	2
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	3	3
<b>Тема 2.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	6	2
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	3	3

<b>Тема 2.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	6	2
	Самостоятельная работа: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	3	3
<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	4	2
	Самостоятельная работа: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	3	3
<b>Тема 2.6</b> Контрольное занятие	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	6	2
	Самостоятельная работа: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	3	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения и" передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	6	2
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу.	1	3
<b>Тема 3.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	4	2
	Самостоятельная работа: тренировка с мячом.	1	3
<b>Тема 3.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	6	2
	Самостоятельная работа: судейство соревнований по баскетболу	2	3
<b>Тема 3.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	2
	Самостоятельная работа: тренировка с мячом. Броски в корзину.	2	3
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине.	4	2
	Самостоятельная работа. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.	3	2

<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	4	2
<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	6	2
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2	3
<b>Раздел 5. Спортивные игры (футбол)</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	6	2
	Самостоятельная работа: Изучение правил игры в футбол.	1	3
<b>Тема 5.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие: Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	6	2
	Самостоятельная работа: Правила соревнований по футболу.	1	3
<b>Тема 5.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	6	2
	Самостоятельная работа. Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.	3	3
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 6.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	4	2
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу	1	3
<b>Тема 6.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	6	2
	Самостоятельная работа: Тренировка приема и передачи мяча в парах.	2	3
<b>Тема 6.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	4	2
	Самостоятельная работа: Посещение спортивной секции.	2	3



<b>Тема 6.4</b> Двусторонняя игра в волейбол.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры. Зачет контрольных упражнений.	4	2
	Самостоятельная работа: Посещение спортивной секции.	2	3
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 7.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	6	2.3
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2	3
<b>Тема 7.2</b> Силовая подготовка.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Зачетные упражнения – сдача нормативов	4	3
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2	3
<b>Всего</b>		<b>162</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендуется применять методические указания для самостоятельной работы (оценочные средства, тематика и т.д.).

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в Приложении 1.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

<p>Спортивный зал</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- спортивный зал игровой 19x38 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки, гимнастические ковры, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, ворота мини-футбольные, теннисный стол</li><li>- малый спортивный зал 9x18 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: весы электронные, ковер борцовский, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, тренажер для жима лежа, тренажер для мышц спины, наклонная скамья, гриф штанги, блины для штанги, штанга, гири, деревянный помост, комплексный тренажер для жима лежа, гантели разборные, скамья для жима штанги лежа, скамья Скотта, армрестлинг тяга (рамочный), атлетик тяга (тренажер для мышц спины), беговая дорожка, велотренажер, грудь-машина Батерфляй, тренажер «железная рука», тренажер для борцов, тренажер для мышц спины, тренажер комбинированный, атлетик блок 2000, блок рама, гриф гнутый, рамка для приседания, стол для армрестлинга;</li><li>- раздевалка;</li><li>- душевая</li></ul>	620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 23 Литер А
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сектор для прыжков в длину с места, включающий в себя площадку для толкания (искусственное резиновое покрытие);</li><li>- открытая площадка для игровых видов спорта (искусственный газон);</li></ul> <p>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей.</p> <p>Комплект оборудования полосы препятствий в соответствие с «Паспортом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий».</p>	620017 Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, д 48
<ul style="list-style-type: none"><li>- раздевалка;</li><li>- душевая</li></ul>	620017, Свердловская область, муниципальное образование «город Екатеринбург», город Екатеринбург, улица

	Краснофлотцев, строение 48/4
Оборудование и программное обеспечения для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: компьютеры, видеоканеры, микрофоны, сеть Интернет, виртуальная обучающая среда Moodle, программы видеоконференцсвязи.	620075, г. Екатеринбург, ул. Тургенева 23, литер А, ауд. 4311

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы:

Основная учебная литература:		
	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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/517442">https://www.ura.it.ru/bcode/517442</a>	Официальный сайт <a href="http://www.ura.it.ru">www.ura.it.ru</a> , (ЭБС «Юрайт») свободный доступ для студентов Уральский ГАУ
	Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://ura.it.ru/bcode/456547">https://ura.it.ru/bcode/456547</a>	Официальный сайт <a href="http://www.ura.it.ru">www.ura.it.ru</a> , (ЭБС «Юрайт») свободный доступ для студентов Уральский ГАУ
Дополнительная учебная литература:		
	Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/518990">https://www.ura.it.ru/bcode/518990</a>	Официальный сайт <a href="http://www.ura.it.ru">www.ura.it.ru</a> , (ЭБС «Юрайт») свободный доступ для студентов Уральский ГАУ
	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://ura.it.ru/bcode/448840">https://ura.it.ru/bcode/448840</a>	Официальный сайт <a href="http://www.ura.it.ru">www.ura.it.ru</a> , (ЭБС «Юрайт») свободный доступ для студентов Уральский ГАУ

### 1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Интернет-ресурсы библиотеки: <http://www.urgau.ru/ebs>

а) Интернет-ресурсы, библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
- электронный каталог Web ИРБИС;
- электронные библиотечные системы:

- ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
- ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>;
- ЭБС IPRbooks- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС «Руконт» – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com».
- б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».
- в) Научная поисковая система – ScienceTechnology.
- г) Система ЭИОС на платформе Moodle.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умеет:</b>	<b>ОК 04</b>	
<b>У1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>ОК 08</b>	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная) Контрольные нормативы
<b>Знает:</b>		
<b>З1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <b>З2</b> основы здорового образа жизни		Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная) Контрольные нормативы

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

Для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»  
(базовая подготовка)

Екатеринбург 2022

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Промежуточная аттестация по дисциплине завершает освоение обучающимися программы дисциплины и осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в ходе освоения материала в форме устного (письменного) опроса, внеаудиторной самостоятельной работы.

### Планируемые результаты обучения

Результаты обучения: знания и умения, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<i>Раздел 1. Теоретические сведения</i>					
<b>умеет:</b> <b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знает:</b> <b>З1</b> О роли физической культуры в общекультурном,	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	Дифференцированный зачет

профессиональном и социальном развитии человека; <b>32</b> Основы здорового образа жизни.					
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>					
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная) Контрольные нормативы	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.6</b> Контрольное занятие	2,3	Самостоятельная работа (внеаудиторная) Сдача нормативов	

<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>				
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 3.1</b> Техника ведения и" передачи мяча	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 3.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	Тема 3.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 3.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)



<b>Раздел 5. Спортивные игры (футбол)</b>					
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 5.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 5.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 5.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>					
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 6.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 6.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 6.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)	
<b>У1, 31, 32</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 6.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная) Сдача нормативов	

<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>				
<b>У1, З1, З2</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 7.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная)
<b>У1, З1, З2</b>	ОК 04, ОК 08	<b>Тема 7.2</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	2,3	Устный (письменный) опрос Самостоятельная работа (внеаудиторная) Сдача нормативов

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль осуществляется при проведении практических занятий.

Устный (письменный) опрос – контроль, проводимый после изучения материала по одному или нескольким темам (разделам) дисциплины в виде ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Общий процент результативности обучения является суммарным: оценки выполнения устного (письменного) опроса, внеаудиторной самостоятельной работы, сдачи нормативов.

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Оценка общих компетенций по дисциплине выставляется на основании результатов текущего контроля знаний (не менее 70% выполнения заданий; уровень оценки результатов обучения освоения компетенций: обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность). Результат обучающегося менее 70% баллов за задания свидетельствует о недостаточном уровне сформированности компетенций на данном этапе.

### Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также	Темы рефератов по разделам дисциплины

2.	Устный (письменный) опрос по теме	Оценивается полнота и достоверность изложения материала, использование дополнительных источников информации по данной теме, умение грамотно, четко, структурировано излагать свои мысли, выслушать товарищей, сделать выводы по вопросу	Вопросы по темам/разделам дисциплины
----	---	---	--------------------------------------

Все запланированные контрольные, самостоятельные работы по дисциплине обязательны для выполнения.

### **Контрольно-оценочный материал для текущего контроля**

#### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
2. Использование общеразвивающих и специальных упражнений в решении задач физической подготовки.
3. Научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.
4. Профилактика травматизма при различных формах занятий физическими упражнениями.
5. Резистентность функциональных систем организма по отношению к воздействию неблагоприятных средовых условий.
6. Роль физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний.
7. Содействие повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности средствами физической подготовки.
8. Специальные упражнения в системе физического воспитания как условие повышения уровня специальной физической подготовки.
9. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярной физической подготовки.

#### **Рекомендации по написанию реферата**

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

– Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

– Компоненты содержания

– Титульный лист.

– План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

– Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).

– Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).

- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).
- Содержание работы должно отражать:
  - знание современного состояния проблемы;
  - обоснование выбранной темы;
  - использование известных результатов и фактов;
  - полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
  - актуальность поставленной проблемы, материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

### **Вопросы к устному (письменному) опросу**

1. В чем вы видите основные причины неадекватного отношения молодежи к своему здоровью и предмету "Физическая культура".
2. Как возникли организованные формы занятий физическими упражнениями.
3. Дайте определение следующим понятиям: "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание".
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.
6. Какую роль играет физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Каковы цели введения комплекса ГТО?
8. Назовите главные задачи возрождения комплекса ГТО.
9. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
10. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
11. Что не является критерием здоровья человека?
12. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?
13. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье- не все, но все без здоровья - ничто»?
14. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
15. Какая средняя норма сна для студентов?
16. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?
17. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
18. Назовите составляющие здорового образа жизни.
19. Назовите и охарактеризуйте виды отдыха.
20. Раскройте основные правила питания.
21. Раскройте влияние двигательной активности на здоровье человека.
22. Раскройте сущность закаливания и личной гигиены.
23. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?
24. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
25. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
27. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?
28. Что является объективным показателем нагрузки в самостоятельных занятиях?
29. Для студентов без серьезных отклонений в состоянии здоровья необходимо заниматься физическими упражнениями для получения оптимальный оздоровительного эффекта?
30. Какой из видов контроля рекомендуется проводить при самостоятельных занятиях?
31. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

32. По какой формуле определяется зависимость максимальной ЧСС во время тренировки от возраста?
33. От чего зависит величина энергозатрат при занятиях спортом?
34. Что включает в себя первая помощь при травмах?
35. Какой нижний предел нагрузки по ЧСС дает тренировочный эффект при развитии выносливости у студентов (возраст 17-25 лет)?
36. Какие физические упражнения являются наиболее травмоопасными при самостоятельных занятиях?
37. В каком возрасте достигается оздоровительный эффект от ходьбы?
38. Что является субъективным показателем самоконтроля?
39. Что такое утомление, переутомление, усталость?
40. Противоречия учебной деятельности студента?
41. Что составляет основу работоспособности студента?
42. Факторы, влияющие на суточную работоспособность студента?
43. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
44. Что относится к психорегулирующей тренировке?
45. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
46. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?
47. Профилактика умственного перенапряжения.
48. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
49. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?
50. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?
51. Что такое производственная физическая культура (ПФК), её цели и задачи.
52. Что отвечает правилам вводной гимнастики как средства ПФК?
53. Как называется самая короткая форма производственной гимнастики?
54. При монотонной работе какие упражнения ПФК должны использоваться в первую очередь?
55. По статистике, какой вид активного отдыха занимает ведущее место в ПФК?
56. В чем смысл «контрастной» методики ПФК?
57. Как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
58. Какие методы используются для укрепления мышц глаз, развития периферического зрения человека?
59. К чему повышает устойчивость организма применение ПФК?
60. От чего зависит подбор специальных упражнений ПФК?
61. Какие физкультурно-спортивные занятия используют для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
62. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **Выполнение практических заданий**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

1. Обучение технике низкого старта.
2. Стартовый разгон.
3. Бег на короткие дистанции.
4. Повторить технику низкого старта.
5. Техника бега по дистанции.

#### **Раздел 4. Гимнастика**

1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.
2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.

3. Развитие силовой выносливости.
4. Комплекс силовых упражнений.
5. Выполнение ОРУ.
6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.

### Раздел 3, 5, 6. Спортивные игры

1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.
2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	5 баллов – отлично
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	4 балла – хорошо
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	3 балла –
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке	удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно

### Раздел 7. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка

1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.
2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.
3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.
4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.
5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.
6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.
7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.
8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.
9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

#### Рекомендации по самостоятельной физической подготовке

При подготовке к самостоятельным занятиям необходимо:

- посещать практические занятия для формирования знаний, умений и практических навыков и повышения уровня функциональной и психофизической подготовленности обучаемого;
- использовать внеурочные формы физической подготовки: самостоятельные занятия (теоретические – проработка материалов лекции, изучение учебно-методической литературы по физической культуре и здоровому образу жизни,

тренировочные занятия); активно участвовать в спортивно-массовой и оздоровительной работе, ежедневно выполнять утреннюю физическую зарядку.

- выполнять задания для самостоятельной физической подготовки.
- соблюдать требования техники выполнения гимнастических упражнений:

*Подтягивание на перекладине*

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо.

*Подъем переворотом на перекладине*

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в положение упор на прямые руки; положения вися и упора фиксируются на прямых руках 1 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Оценивается количество повторений.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Оценивается количество повторений.

*Силовое комплексное упражнение (для мужчин)*

*Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений*

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа.

*Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений*

Выполняется из положения упор лежа, прыжком принять положение упор присев, колени согнутых ног находятся между прямыми руками, вернуться в положение упор лежа прыжком.

*Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений*

Выполняется из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги не закреплены, поднять туловище сохраняя положение рук на поясе, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Во время поднимания туловища запрещается поднимание ног, разрешается их незначительное сгибание.

*Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений 6*

Выполняется из положения присед, руки согнутые за головой. Во время выпрыгивания выпрямить ноги, оторваться от поверхности. При приземлении для обеспечения безопасности запрещено приземляться на прямые ноги.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Оценивается количество выполненных циклов.

*Силовое комплексное упражнение (для женщин)*

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 с – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 с – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).



**Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (юноши)**

Упражнение	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс
<b>Быстрота</b>				
Бег 100 м (с)	отлично	13.6	13.5	13.4
	хорошо	14.2	14.1	14.0
	удовл.	14.8	14.7	14.6
<b>Ловкость</b>				
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	26.5	26.0	25.5
	хорошо	27.5	27.0	26.5
	удовл.	28.5	28.0	27.5
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	16.2	16.1	16.0
	хорошо	16.6	16.5	16.4
	удовл.	17.0	16.9	16.8
<b>Сила</b>				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	4	50	55
	хорошо	5	45	50
	удовл.	4	40	45
		0		
Поднимание и опускание положения лежа* (кол-во повторений за минуту) *руки за головой, ноги	отлично	4	50	55
	хорошо	4	45	50
	удовл.	3	40	45
		5		
Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)	отлично	5	5	5
	хорошо	4	4	4
	удовл.	3	3	3
Подъем переворотом (кол-во повторений)	отлично	6	7	8
	хорошо	4	5	6
	удовл.	2	3	4
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично	1	14	15
	хорошо	4	12	13
	удовл.	1	10	11
		2		
<b>Специальная выносливость</b>				
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	3.30	3.25	3.20
	хорошо	3.40	3.35	3.35
	удовл.	3.50	3.45	3.45
<b>Общая выносливость</b>				
Бег 3000 м (мин. с)	отлично	12.00	11.55	11.50
	хорошо	12.30	12.25	12.20
	удовл.	13.00	12.55	12.50
Бег 5000 м (мин. с)	отлично	23.00	22.00	22.00
	хорошо	24.00	23.00	23.00
	удовл.	25.00	24.00	24.00

### Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (девушки)

Упражнение	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс
<b>Быстрота</b>				
Бег 100м (с)	отлично	16.5	16.3	16.1
	хорошо	17.1	16.9	16.7
	удовл.	17.5	17.4	17.2
<b>Ловкость</b>				
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	32	32	32
	хорошо	34	34	34
	удовл.	36	36	36
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	18.6	18.5	18.4
	хорошо	19.0	18.9	18.8
	удовл.	19.4	19.3	19.2
<b>Сила</b>				
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	16	18	20
	хорошо	14	16	18
	удовл.	12	14	16
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту) *руки за головой, ноги закреплены	отлично	42	44	46
	хорошо	37	39	41
	удовл.	32	34	36
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично	30	31	32
	хорошо	26	27	28
	удовл.	22	23	24
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично	12	14	16
	хорошо	8	10	12
	удовл.	6	7	8
<b>Специальная выносливость</b>				
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	4.40	4.30	4.20
	хорошо	4.55	4.45	4.35
	удовл.	5.05	4.55	4.45
<b>Общая выносливость</b>				
Бег 2000 м (мин. с)	отлично	10.20	10.15	10.10
	хорошо	10.40	10.35	10.30
	удовл.	11.00	10.55	10.50
Бег 3000м (мин. с)	отлично	16.55	16.50	16.50
	хорошо	17.30	17.25	17.20
	удовл.	17.50	17.45	17.40

### Критерии оценивания реферата

Ступени уровней освоения компетенций	Отличительные признаки
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представлено логичное содержание;</li> <li>- отражена актуальность рассматриваемой темы, верно определены основные категории;</li> <li>- дан анализ литературы по теме, выявлены методологические основы изучаемой проблемы;</li> <li>- в заключении сформулированы развернутые,</li> </ul>

	самостоятельные выводы по работе
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представлено логичное содержание;</li> <li>- раскрыта актуальность темы, верно определены цель и задачи;</li> <li>- представлен круг основной литературы по теме, выделены основные понятия, используемые в работе. В отдельных случаях студент не может дать критической оценки взглядов, недостаточно аргументирует отдельные положения;</li> <li>- в заключении сформулированы общие выводы.</li> </ul>
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представлено логичное содержание;</li> <li>- актуальность темы раскрыта правильно, но список литературы ограничен;</li> <li>- теоретический анализ дан описательно, ряд суждений отличается поверхностностью;</li> <li>- в заключении сформулированы общие выводы.</li> </ul>
«неудовлетворительно»	большая часть требований, предъявляемых к подобного рода работам не выполнена

#### **Критерии оценивания опроса**

Оценка	Критерии
«отлично»	<p>1) Содержание ответа соответствует теме задания. В ответе отражены все дидактические единицы, предусмотренные заданием. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки.</p> <p>2) Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Видно уверенное владение освоенным материалом, изложение сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.</p> <p>3) Ответ четко структурирован и выстроен в заданной логике. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы - аргументация - выводы. Объем ответа укладывается в заданные рамки при сохранении смысла.</p> <p>4) Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала: стилистические обороты, манера изложения, словарный запас. Отсутствуют стилистические и орфографические ошибки в тексте. Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений</p>
«хорошо»	<p>1) Содержание ответа в основном соответствует теме задания. Продемонстрировано знание фактического материала, встречаются несущественные фактические ошибки.</p> <p>2) Продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано</p>

	<p>умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано умение аргументированно излагать собственную точку зрения. Изложение отчасти сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.</p> <p>3) Ответ в достаточной степени структурирован и выстроен в заданной логике без нарушений общего смысла. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы - аргументация - выводы. Объем ответа незначительно превышает заданные рамки при сохранении смысла.</p> <p>Достаточная степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Встречаются мелкие и не искажающие смысла ошибки в стилистике, стилистические штампы. Есть 1-2 орфографические ошибки. Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений</p>
«удовлетворительно»	<p>1) Содержание ответа в значительной части соответствует теме задания. Продемонстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть фактические ошибки (25-30%).</p> <p>2) Продемонстрировано достаточное владение понятийно- терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур. Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Нет собственной точки зрения либо она слабо аргументирована. Примеры, приведенные в ответе в качестве практических иллюстраций, в малой степени соответствуют изложенным теоретическим аспектам.</p> <p>3) Ответ плохо структурирован, нарушена заданная логика. Части ответа разорваны логически, нет связей между ними. Ошибки в представлении логической структуры проблемы (задания): постановка проблемы - аргументация - выводы. Объем ответа в существенной степени (на 25-30%) отклоняется от заданных рамок. Текст ответа примерно наполовину представляет собой стандартные обороты и фразы из учебника/лекций. Обилие ошибок в стилистике, много стилистических штампов. Есть 3-5 орфографических ошибок. Работа выполнена не очень аккуратно, встречаются помарки и исправления.</p>
«неудовлетворительно»	<p>1) Содержание ответа не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени. Продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание фактического материала, много фактических ошибок - практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны.</p> <p>2) Продемонстрировано крайне слабое владение понятийно- терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры,</p>

	<p>искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов. Показаны неверные ассоциативные взаимосвязи категорий и терминов дисциплины. Отсутствует аргументация изложенной точки зрения, нет собственной позиции. Отсутствуют примеры из практики либо они неадекватны.</p> <p>3) Ответ представляет собой сплошной текст без структурирования, нарушена заданная логика. Части ответа не взаимосвязаны логически. Нарушена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы - аргументация - выводы. Объем ответа более чем в 2 раза меньше или превышает заданный.</p> <p>4) Текст ответа представляет полную кальку текста учебника/лекций. Стилистические ошибки приводят к существенному искажению смысла. Большое число орфографических ошибок в тексте (более 10 на страницу). Работа выполнена неаккуратно, с обилием помарок и исправлений.</p>
--	--

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет, завершающий изучение учебной дисциплины, – это форма промежуточной аттестации, целью которой является оценка теоретических знаний и практических умений. При проведении промежуточной аттестации в форме дифференцируемого зачета уровень освоения оценивается оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Итоговая оценка промежуточной аттестации складывается на основе средней арифметической баллов, полученных за сдачу норматива и тестирование.

Дети с ограниченными возможностями здоровья сдают нормативы в соответствии с рекомендациями врача, при необходимости заменяют нормативы написанием реферата.

#### **Оценка выполнения контрольных нормативов**

Для выполнения упражнения предоставляется одна попытка. Выполнение норматива с целью улучшения полученной оценки в день сдачи не допускается.

#### **Нормативы по физической культуре к дифференцированному зачету**

##### **Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (юноши)**

Упражнение	Оценка	Норма
<b>Быстрота</b>		
Бег 100 м (с)	отлично	13.4
	хорошо	14.0
	удовл.	14.6
<b>Ловкость</b>		
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	25.5
	хорошо	26.5

	удовл.	27.5
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	16.0
	хорошо	16.4
	удовл.	16.8
	Сила	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	55
	хорошо	50
	удовл.	45
Поднимание и опускание положения лежа* (кол-во повторений за минуту) *руки за головой, ноги	отлично	55
	хорошо	50
	удовл.	45
Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)	отлично	5
	хорошо	4
	удовл.	3
Подъем переворотом (кол-во повторений)	отлично	8
	хорошо	6
	удовл.	4
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично	15
	хорошо	13
	удовл.	11
Специальная выносливость		
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	3.20
	хорошо	3.35
	удовл.	3.45
Общая выносливость		
Бег 3000 м (мин. с)	отлично	11.50
	хорошо	12.20
	удовл.	12.50
Бег 5000 м (мин. с)	отлично	22.00
	хорошо	23.00
	удовл.	24.00

### Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (девушки)

Упражнение	Оценка	Норма
Быстрота		
Бег 100м (с)	отлично	16.1
	хорошо	16.7
	удовл.	17.2
Ловкость		
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	32
	хорошо	34
	удовл.	36

Челночный бег 4×20м (с)	отлично	18.4
	хорошо	18.8
	удовл.	19.2
<b>Сила</b>		
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	20
	хорошо	18
	удовл.	16
Поднимание и опускание положения лежа* (кол-во повторений за минуту) *руки за головой, ноги закреплены	отлично	46
	хорошо	41
	удовл.	36
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично	32
	хорошо	28
	удовл.	24
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично	16
	хорошо	12
	удовл.	8
<b>Специальная выносливость</b>		
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	4.20
	хорошо	4.35
	удовл.	4.45
<b>Общая выносливость</b>		
Бег 2000 м (мин. с)	отлично	10.10
	хорошо	10.30
	удовл.	10.50
Бег 3000м (мин. с)	отлично	16.50
	хорошо	17.20
	удовл.	17.40

### **Тестовые задания по дисциплине**

*Вопрос 1.* Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);

*Вопрос 2.* Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

*Вопрос 3.* Какая длина и частота спортивного шага?

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

*Вопрос 4.* Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

*Вопрос 5.* В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

1. По часовой стрелке;
2. Против часовой стрелке.

*Вопрос 6.* Сколько весит учебная граната для юношей?

1. 600гр.;
2. 700гр.;
3. 800гр.

*Вопрос 7.* Сколько в баскетбольной команде игроков?

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

*Вопрос 8.* Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

*Вопрос 9.* Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хожение на улице без головного убора.

*Вопрос 10.* Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
5. Особого меню для занятия спортом не требуется.

*Вопрос 11.* Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

*Вопрос 12.* Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;



4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

*Вопрос 13.* Физическая культура это. ....?

1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
3. Часть человеческой культуры.

*Вопрос 14.* Чем характеризуется утомление?

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

*Вопрос 15.* Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

*Вопрос 16.* Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится темно-красным, а потом изменяется на синий и желтый.

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струей холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

*Вопрос 17.* Как начинается игра в мини-футболе?

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьей;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

*Вопрос 18.* Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

*Вопрос 19.* Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

1. Помощник главного судьи;
2. Судья – хронометрист;
3. Главный судья.

*Вопрос 20.* Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно измерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

*Вопрос 21.* Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СТУДЕНТА НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЁТЕ**

Критерии оценки тестовых заданий:

Ступени уровней освоения компетенций*	Отличительные признаки
оценка «отлично»	Более 91% правильных ответов на тестовые задания
оценка «хорошо»	От 76 до 90% правильных ответов на тестовые задания
оценка «удовлетворительно»	От 61 до 75% правильных ответов на тестовые задания
оценка «неудовлетворительно»	менее 60 % правильных ответов на тестовые задания

### **4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания материала учебной дисциплины.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

проведение мероприятия по текущему контролю и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с

обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем); предоставление обучающимся при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты по предоставлению таких услуг в случае необходимости); обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; дублирование необходимой зрительной и звуковой информации для обучающего звуковыми материалами (аудиофайлами или др.), материалами с текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера в зависимости от потребностей обучающегося;

предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем); по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме или наоборот, письменный ответ заменен устным.