

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Новоуральский технологический институт
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НТИ НИЯУ МИФИ)
Колледж НТИ

Цикловая методическая комиссия
естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО

Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 5 от 02 сентября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ОУП.13 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 09.02.09

«Веб-разработка»

очная форма обучения

на базе основного общего образования

квалификация


разработчик веб-приложений

Новоуральск 2025

ОДОБРЕНО:
на заседании
цикловой методической комиссии
естественнонаучных и социально-
гуманитарных дисциплин

Протокол № 8 от 01.09.2025 г.

Председатель ЦМК ЦМК ЕН и СГД


И.А. Балакина

Составлен в соответствии с рабочей
программой учебного предмета
ОУП.13 «Физическая культура» по
специальности 09.02.09 Веб-
разработка

Фонд оценочных средств по общеобразовательному учебному
предмету ОУП.13 «Физическая культура» – Новоуральск: Изд-
во колледжа НТИ НИЯУ МИФИ, 2025. – 53с.

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля и
промежуточной аттестации обучающихся по специальности 09.02.09 «Веб-
разработка» на соответствие их персональных достижений поэтапным
требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по
общеобразовательному учебному предмету ОУП.13 «Физическая культура».
Комплектация фонда оценочных средств: паспорт, программа оценивания,
оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации по
учебному предмету, критерии оценивания. В паспорте фонда оценочных
средств указаны: место учебного предмета в структуре программы
подготовки специалистов среднего звена, требования ФГОС СПО к
результатам освоения общеобразовательного учебного предмета, перечень
формируемых компетенций, компоненты фонда оценочных средств

Разработчик: Назарова И.С., преподаватель ЦМК естественнонаучных и
социально-гуманитарных дисциплин

Редактор: Назарова И.С.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ОУП.13 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ.....	13
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	18
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	50

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ОУП.13 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методических документов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 «Физическая культура».

Место предмета в структуре основной образовательной программы: общеобразовательный учебный предмет ОУП.13 «Физическая культура» принадлежит к обязательным учебным предметам общеобразовательной подготовки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-

	<p>инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их</p>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>
--	---	---

	<p>достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для 	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

	<p>доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной</p>

и команде	<p>самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального,</p>	<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>
-----------	--	--

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для</p>

<p>укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом</p>	<p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими</p>
---	--	--

	<p>имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

Перечень формируемых компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

Общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Фонд оценочных средств по общеобразовательному учебному предмету ОУП.13 «Физическая культура» включает оценочные средства для текущего контроля и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Контролируемые разделы, темы учебного предмета	Контролируемые компетенции (или их части)	Вид оценивания
1	2	3	4
1.	Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (тестирование, творческие задания)
2.	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (тестирование, творческие задания)
3.	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (тестирование, творческие задания) Сдача контрольных нормативов
4.	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (тестирование) Сдача контрольных нормативов

5.	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (тестирование, творческие задания)
6.	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (тестирование, творческие задания)
7.	Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (тестирование, творческие задания)
8.	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа) Сдача контрольных нормативов
9.	Тема 2.6 Основная гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа) Сдача контрольных

			нормативов
10.	Тема 2.7 Спортивная гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа, тестирование) Сдача контрольных нормативов
11.	Тема 2.8 Акробатика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа, тестирование, контрольная работа) Сдача контрольных нормативов
12.	Тема 2.9 Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа, тестирование) Сдача контрольных нормативов
13.	Тема 2.10 Атлетические единоборства	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная

			работа, тестирование)
14.	Тема 2.11 Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа, тестирование) Сдача контрольных нормативов
15.	Тема 2.12 Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа, тестирование, контрольная работа) Сдача контрольных нормативов
16.	Тема 2.13 Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа, тестирование) Сдача контрольных нормативов
17.	Тема 2.14 Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос

			(проверочная работа, тестирование) Сдача контрольных нормативов
18.	Тема 2.15 Лёгкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Устный опрос Письменный опрос (проверочная работа, тестирование) Сдача контрольных нормативов
19.	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Представление выполненных заданий по практическому занятию
20.	Промежуточная аттестация по учебному предмету	<p style="text-align: center;">I семестр промежуточная аттестация в форме зачета</p> <p style="text-align: center;">II семестр промежуточная аттестация в форме экзамена (с консультацией и подготовкой к экзамену)</p>	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль проводится на теоретических и практических занятиях и включает в себя оценку знаний и умений, компетенций обучающихся.

Формы проведения текущего контроля: устный опрос, письменный опрос (может быть проведен в форме тестирования), выполнение физических нормативов на практических занятиях.

Примерный перечень вопросов для проведения устного опроса

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

1. Что такое физическая культура? Раскройте её роль в развитии личности и общества.
2. Как современное состояние физической культуры и спорта влияет на здоровье нации? Приведите 2–3 примера.
3. Дайте определение понятию «здоровье». Какие компоненты входят в понятие «здоровый образ жизни»?
4. Какие факторы, по вашему мнению, наиболее сильно влияют на укрепление здоровья через занятия физической культурой?
5. В чём заключается социальная функция физической культуры и спорта в современном обществе?

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

6. Какие основные принципы подбора физических упражнений вы знаете? Приведите примеры упражнений для развития силы и выносливости.
7. Как составить комплекс общеразвивающих упражнений? Перечислите этапы и основные требования к комплексу.
8. Что включает в себя подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО»? Назовите 3–4 норматива для вашей возрастной группы.

9. Какие методы самоконтроля можно использовать во время самостоятельных занятий физической культурой? Приведите 2–3 примера показателей самоконтроля.
10. Как оценить уровень своей физической работоспособности? Опишите один простой тест для оценки физической подготовленности.
11. В чём суть профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)? Приведите 2–3 примера упражнений, полезных для будущих специалистов вашего профиля.
12. Какие задачи решаются на занятиях основной гимнастикой? Назовите 3–4 базовых упражнения основной гимнастики.
13. Чем спортивная гимнастика отличается от основной? Перечислите виды упражнений в спортивной гимнастике.
14. Что такое акробатика? Назовите 3–4 акробатических элемента начального уровня и опишите технику их выполнения.
15. Какие цели и задачи стоят перед атлетической гимнастикой? Приведите примеры упражнений с собственным весом и с отягощениями.
16. Какие виды атлетических единоборств вы знаете? Кратко охарактеризуйте один из них (правила, особенности техники).
17. Каковы основные правила игры в футбол? Назовите 2–3 тактические схемы игры.
18. Какие позиции игроков существуют в футболе? Кратко опишите обязанности одного из амплуа (например, вратаря или полузащитника).
19. Каковы основные правила баскетбола? Назовите 2–3 нарушения, за которые назначаются штрафные броски.
20. Какие технические приёмы используются в баскетболе? Опишите технику выполнения броска в корзину с места.
21. Каковы основные правила волейбола? Назовите 2–3 тактических действия команды в нападении.
22. Какие технические элементы входят в игру в волейбол? Опишите технику верхней передачи мяча двумя руками.

23. Какие задачи решает лыжная подготовка в системе физического воспитания? Назовите 2–3 вида лыжных ходов.

24. Опишите технику попеременного двухшажного классического лыжного хода.

25. Какие виды лёгкой атлетики вы знаете? Перечислите 3–4 дисциплины беговых видов и 2–3 вида прыжков.

26. Каковы правила безопасности при проведении легкоатлетических тренировок? Назовите 2–3 меры профилактики травм при беге и прыжках.

27. Как правильно организовать самостоятельное занятие по физической культуре? Составьте план-конспект 45-минутного занятия с разминкой, основной частью и заминкой.

28. Какие гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физической культурой? Назовите 3–4 правила гигиены до, во время и после тренировки.

29. Как влияет регулярная физическая активность на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем? Приведите 2–3 научных факта.

30. Почему важно развивать все основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость)? Приведите пример упражнений для развития каждого качества.

Критерии оценивания ответов на вопросы для проведения устного опроса

«ОТЛИЧНО». Обучающийся демонстрирует глубокое и прочное усвоение теоретического материала и понимание прикладного значения знаний по физической культуре. Дан полный, развёрнутый ответ на вопрос, доказательно раскрыты основные положения: принципы тренировки, правила спортивных игр, нормы здорового образа жизни и т.д. В ответе прослеживается чёткая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий. Знание предмета демонстрируется на фоне понимания его роли в укреплении здоровья, профессиональной подготовке и социальной адаптации. Ответ изложен

литературным языком с корректным использованием специальной терминологии. Могут быть допущены незначительные неточности в формулировках или примерах, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

«ХОРОШО». Обучающийся демонстрирует знание материала в объёме пройденной программы по физической культуре. Дан развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано понимание основных принципов физической подготовки, умение выделить существенные признаки физических упражнений, видов спорта, режимов нагрузки и отдыха. Обучающийся способен установить причинно-следственные связи. Ответ структурирован и логичен, изложен литературным языком, с использованием базовой терминологии. Могут быть допущены 2–3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом после дополнительных вопросов преподавателя.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся демонстрирует недостаточно полное усвоение знаний по пройденной программе. Дан неполный и недостаточно развёрнутый ответ. Логика и последовательность изложения нарушены, есть затруднения в структурировании ответа. Допущены ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, установить причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок и коррекции со стороны преподавателя; при этом базовые понятия и факты в ответе присутствуют.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся демонстрирует непонимание основного содержания учебного материала по физической культуре. Ответ представляет собой разрозненные, фрагментарные знания с существенными ошибками. Изложение нелогично, отсутствует конкретизация и доказательность. Речь неграмотна, терминология используется некорректно либо отсутствует. Дополнительные и уточняющие

вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента; базовые понятия и принципы физической культуры не раскрыты.

Примерный перечень заданий для проведения письменного опроса

Тестирование

Вариант 1

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическая культура - это

1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;

2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;

3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.

4) образовательный урок в школе или колледже.

2. Дополните

Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____

3. Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

3) отсутствие болезней или физических дефектов.

4. Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня

называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3) изменение интенсивности выполнения упражнений;
- 4) несоблюдение техники безопасности

6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основными ошибками в питании современного человека являются:

- 1) высокая калорийность продуктов;
- 2) большое количество рафинированных продуктов;
- 3) соблюдение режима питания;
- 4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
- 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом

Е.

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

К компонентам здорового образа жизни не относится:

- 1) ежедневная двигательная активность;
- 2) закаливание;
- 3) наличие вредных привычек
- 4) соблюдение режима труда и отдыха

- 5) рациональное питание;
- 6) гиподинамия

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

- 1) заболевания пищеварительной системы;
- 2) сердечно-сосудистые заболевания;
- 3) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 4) заболевания органов дыхания
- 5) физическая и психическая зависимость

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

- 1) спортивные игры, единоборства;
- 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);
- 3) упражнения высокой интенсивности;
- 4) все вышеперечисленное

10. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

- 1) повышаются адаптационные возможности организма;
- 2) наступает физическое переутомление;
- 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- 4) улучшается функция внешнего дыхания.

11. Дополните

Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____

12. Выберите один правильный вариант ответа

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

- 1) антропометрических показателей;
- 2) пульсометрии;
- 3) динамометрии;
- 4) спирометрии.

13. Дополните

Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____

14. Определите соответствие (физические качества)

- А. Для развития силовых способностей рекомендуются
- Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются
- В. Для развития координационных способностей
- Г. Для развития гибкости рекомендуются

- 1) Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
- 2) Стретчинг
- 3) Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами ит.п.), на тренажерах
- 4) Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм

Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей

В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов

Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

- 1) Йога
- 2) Пилатес
- 3) Стретчинг
- 4) Атлетическая гимнастика
- 5) Табата

Вариант 2

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое воспитание – это:

1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2. Выберите один правильный вариант ответа

Цели внедрения ВФСК ГТО:

- 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
- 2) развитие массового спорта;
- 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
- 4) профилактика вредных привычек.

3. Дополните

Наука о здоровом образе жизни называется _____

4. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

- 1) гиподинамия;
- 2) рациональное питание;
- 3) стрессы;
- 4) проживание в крупных мегаполисах;
- 5) систематические физические нагрузки.

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

- 1) употребление большого количества соленой пищи;
- 2) отказ от употреблении алкоголя;
- 3) табакокурение;
- 4) умеренные физические нагрузки;
- 5) избыточный вес.

6. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание не должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

- 1) культуры питания;
- 2) культуры движения;
- 3) культуры безопасного поведения;
- 4) культуры эмоций;
- 5) культуры труда и отдыха.

б) культуры опасного поведения

7) все вышеперечисленное.

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;

2) ВИЧ/СПИД;

3) физическая и психологическая зависимость;

4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.

10. Дополните

Двигательная рекреация – это _____

11. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Физические упражнения влияют на:

1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;

2) снижение уровня развития физических качеств;

3) повышение умственной работоспособности;

4) улучшение состояние дыхательной системы;

5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы

12. Дополните

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.

13. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Для оценки состояния дыхательной системы используются

- 1) антропометрические показатели;
- 2) пульсометрия;
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге

14. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

- 1) покраснение кожных покровов;
- 2) повышение частоты сердечных сокращений;
- 3) повышение частоты дыхания;
- 4) «синюшность» носогубного треугольника
- 5) нарушение координации движений

15. Определите соответствие (физические качества)

- А. Сила
- Б. Выносливость
- В. Координационные способности
- Г. Гибкость

1) Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения

2) Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.

3) Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

4) Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Вариант 3

1. Выберите один правильный вариант ответа

К основным задачам физического воспитания относятся:

- 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 3) развивающие, оздоровительные, профилактические

2. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов

В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания

- 1) челночный и обычный бег;
- 2) дартс;
- 3) самооборона без оружия;
- 4) прыжки в длину с места и с разбега;
- 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;
- 6) стрельба из лука

3. Дополните

Здоровый образ жизни – это _____

4. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Производственная физическая культура используется с целью:

- 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
- 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;
- 3) восстановления после полученных травм на производстве.
- 4) повышения работоспособности

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Человек не ведет здоровый образ жизни, если:

- 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;
- 2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;
- 4) систематически занимается физической культурой;
- 5) имеет компьютерную зависимость

6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:

- 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;
- 2) контроль за переносимостью физической нагрузки;
- 3) несоблюдение техники безопасности;
- 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:

- 1) для коррекции физической нагрузки;
- 2) для профилактики вредных привычек;
- 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;
- 4) все вышеперечисленное

8. Дополните предложение:

Культура здоровья и безопасного образа жизни - это

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

10. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:

- 1) риск возникновения инфарктов миокарда;
- 2) оздоровительное воздействие на организм
- 3) разрушение клеток мозга;
- 4) физическая и психологическая зависимость

11. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) физкультурные паузы;
- 3) оздоровительный бег;
- 4) физкультурные минутки

12. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:

- 1) личные предпочтения;
- 2) состояние здоровья;
- 3) состояние функциональных систем;
- 4) климато-географические условия для занятий;

5) все вышеперечисленное.

13. Дополните

Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения

14. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Перечислите антропометрические показатели:

- 1) спирометрия
- 2) пульсометрия
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге
- 5) измерение окружности грудной клетки

15. Определите соответствие (физические способности)

- А. Развитие силы зависит от
- Б. Развитие выносливости зависит от
- В. Координационные способности зависят от
- Г. Гибкость зависит от

1) Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию

2) Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата

3) Содержания тестостерона

4) Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Бланк эталонных ответов

Вопрос	Ответ
--------	-------

Вариант 1	
1.	1)
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3.	2)
4.	2)
5.	1), 3)
6.	1), 2), 4), 5)
7.	3), 6)
8.	1), 2), 5)
9.	1), 2)
10.	1), 4)
11.	профессионально-прикладная
12.	2)
13.	дневник самоконтроля
14.	А-3, Б-4, В-1, Г-2
15.	А-2, Б-4, В-5, Г-1, Д-3
Вариант 2	
1.	2)
2.	3)
3.	валеология
4.	1), 3), 4)
5.	2), 4)
6.	2)
7.	2), 4)
8.	1), 2), 3), 4)
9.	2), 3), 4)

10.	отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)
11.	1), 3), 4)
12.	профессиональная (трудовая)
13.	4)
14.	1), 4), 5)
15.	А-4, Б-3, В-2, Г-1
Вариант 3	
1.	2)
2.	2), 6)
3.	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4.	2), 4)
5.	3), 5)
6.	2), 4)
7.	1), 3)
8.	часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни
9.	1), 3)
10.	1), 3), 4)
11.	2), 4)
12.	2)
13.	специальные
14.	3), 5)
15.	А-3, Б-4, В-1, Г-2

Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий

Для интерпретации результатов тестирования используется переводная шкала, с помощью которой результаты теста преобразуют в оценку знаний студентов по пятибалльной системе.

«ОТЛИЧНО» – 90%-100% верных ответов

«ХОРОШО» – 75%-89% верных ответов,

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – 60%-74% верных ответов

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – 0%-59% верных ответов

Примерный перечень заданий для проведения письменного опроса

Реферат

Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола.
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола.
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.

17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола.
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона.
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса.
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея.
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся.

44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания.
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Критерии оценивания подготовленных рефератов

«ОТЛИЧНО». Тема раскрыта полностью, глубоко и всесторонне, обучающийся продемонстрировал глубокое понимание предмета и умение анализировать и систематизировать информацию; работа имеет чёткую структуру; в реферате использованы не менее 15 разнообразных источников, корректно оформлены ссылки и список литературы; материал изложен грамотно, с использованием специальной терминологии физической культуры, без орфографических, пунктуационных и стилистических ошибок; при защите студент чётко и уверенно излагает основные положения работы, демонстрирует глубокое знание темы, свободно отвечает на вопросы преподавателя и может аргументировать свою позицию.

«ХОРОШО». Тема раскрыта достаточно полно, но есть незначительные недочёты в глубине анализа или в полноте рассмотрения отдельных аспектов; структура работы в целом соблюдена, но могут быть небольшие нарушения логики изложения или неточности в формулировках целей и задач; использованы достаточные источники, но есть незначительные ошибки в оформлении ссылок или списка литературы; в тексте есть единичные стилистические или грамматические неточности; при защите студент отвечает на вопросы, но не всегда уверенно или не полностью раскрывает суть проблемы.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Тема раскрыта неполно и поверхностно, отсутствует глубокий анализ, есть существенные пробелы в рассмотрении ключевых аспектов; структура работы нарушена; использовано недостаточное количество источников или они не отражают современное состояние вопроса, есть ошибки в оформлении ссылок и списка литературы; в тексте присутствуют орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки; при защите студент затрудняется ответить на вопросы, показывает слабое знание темы и не может обосновать свои выводы.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Тема не раскрыта, работа носит описательный характер, отсутствует анализ и собственные выводы; структура работы нарушена, отсутствует чёткое разделение на введение, основную часть и заключение; использованы недостаточные или несоответствующие теме источники, есть грубые ошибки в оформлении ссылок и списка литературы; в тексте много грубых орфографических, пунктуационных и стилистических ошибок, затрудняющих восприятие содержания; при защите студент не может изложить суть работы, не отвечает на вопросы и демонстрирует непонимание основного содержания темы.

Практические занятия

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий:

Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.

Практическое занятие № 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Практическое занятие № 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Практическое занятие № 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Практическое занятие № 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Практическое занятие № 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Практическое занятие № 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.

Практическое занятие № 8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).

Практическое занятие № 9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.

Практическое занятие № 10. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.

Практическое занятие № 11. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и

совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.

Практическое занятие № 12. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».

Практическое занятие №13. Совершенствование акробатических элементов.

Практическое занятие №14. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).

Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.

Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.

Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.

Практическое занятие № 18. Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.

Практическое занятие № 19. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью

подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

Практическое занятие № 20. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.

Практическое занятие № 21. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

Практическое занятие № 22. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).

Практическое занятие № 23. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.

Практическое занятие № 24. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

Практическое занятие № 25. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Практическое занятие № 26. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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.

Практическое занятие № 27. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

Практическое занятие № 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Практическое занятие № 29. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Практическое занятие № 30. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Практическое занятие № 31. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Практическое занятие № 32. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Практическое занятие № 33. Совершенствование техники спринтерского бега.

Практическое занятие № 34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))).

Практическое занятие № 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).

Практическое занятие № 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Практическое занятие № 37. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Практическое занятие № 38. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Критерии оценивания результатов практических занятий

«ОТЛИЧНО». Обучающийся демонстрирует безупречное владение техникой выполнения всех предусмотренных заданием упражнений и приёмов, чётко соблюдает правила техники безопасности; правильно составляет и проводит комплексы упражнений согласно цели занятия, учитывает специфику профессиональной направленности; в ходе выполнения заданий показывает высокий уровень развития физических качеств; грамотно применяет методы самоконтроля, адекватно оценивает своё функциональное состояние; при работе в парах или игровых ситуациях чётко выполняет тактические действия, взаимодействует с партнёрами; все задания выполнены в полном объёме, без ошибок, с осознанным пониманием методики и целей каждого элемента.

«ХОРОШО». Обучающийся в целом владеет техникой выполнения упражнений и приёмов, но допускает 1-2 незначительные ошибки или неточности, которые самостоятельно исправляет по замечанию преподавателя; соблюдает правила техники безопасности, корректно составляет и проводит основные элементы комплексов упражнений, однако может упустить второстепенные детали; демонстрирует достаточный уровень развития физических качеств, применяет методы самоконтроля с небольшими погрешностями в оценке; в игровых заданиях и работе в парах выполняет тактические приёмы в основном верно, но иногда допускает ошибки в выборе позиции или момента действия; объём выполненных заданий - не менее 80 %, работа осознанная, но не достигает эталонного уровня исполнения.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся владеет техникой выполнения базовых упражнений, но допускает существенные ошибки, которые не всегда может исправить самостоятельно; соблюдает основные правила техники безопасности, но может игнорировать отдельные требования; составляет и проводит комплексы упражнений с нарушениями структуры, логики или дозировки, не учитывает специфику

профессиональной направленности или цели занятия; уровень развития физических качеств и навыки самоконтроля - ниже среднего, оценка функционального состояния - поверхностная; в игровых и парных заданиях часто ошибается в тактических действиях, слабо взаимодействует с партнёрами; объём выполненных заданий – 50-79 %, понимание методики выполнения упражнений фрагментарное.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся не владеет техникой выполнения большинства предусмотренных заданием упражнений и приёмов, допускает грубые, систематические ошибки, не может их исправить даже после замечаний преподавателя; нарушает правила техники безопасности или не осознаёт их важности; не способен составить и провести комплекс упражнений согласно заданию, либо выполняет его с критическими нарушениями структуры и логики; уровень развития физических качеств низкий, методы самоконтроля не применяет или применяет неправильно, не может оценить своё функциональное состояние; в игровых и парных заданиях не выполняет тактические действия или делает это с грубыми ошибками, не взаимодействует с партнёрами; объём выполненных заданий - менее 50 %, отсутствует понимание методики выполнения и целей упражнений.

Примерный перечень контрольных упражнений по Разделу 2

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Перечень контрольных упражнений по футболу

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

– остановка мяча подошвой.

Перечень контрольных упражнений по баскетболу

- челночный бег с ведением мяча;
- атаки кольца;
- подбор мяча;
- передача мяча игроку;
- имитация тактического взаимодействия игроков.

Перечень контрольных упражнений по волейболу

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Перечень контрольных нормативов по лёгкой атлетике

№	Нормативы	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200м (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 3000м / 2000м (мин. сек.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
5.	Кросс 500м (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000м (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (м)	1500	1450	1350	1250	1200	1100

8.	Челночный бег 4 х 9м (сек)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр. (м)	38	32	26	22	19	16
15.	Челночный бег 10 х 10м (сек)	27	28	30			

Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений (нормативов)

«ОТЛИЧНО». Обучающийся демонстрирует безупречное владение техникой выполнения всех предусмотренных заданием упражнений и приёмов, чётко соблюдает правила техники безопасности; в ходе выполнения заданий показывает высокий уровень развития физических качеств; грамотно применяет методы самоконтроля, адекватно оценивает своё функциональное состояние; все задания выполнены в полном объёме, без ошибок, с осознанным пониманием методики и целей каждого элемента.

«ХОРОШО». Обучающийся в целом владеет техникой выполнения упражнений и приёмов, но допускает 1-2 незначительные ошибки или неточности, которые самостоятельно исправляет по замечанию преподавателя; соблюдает правила техники безопасности, однако может

упустить второстепенные детали; демонстрирует достаточный уровень развития физических качеств, применяет методы самоконтроля с небольшими погрешностями в оценке; объём выполненных заданий - не менее 80 %, работа осознанная, но не достигает эталонного уровня исполнения.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся владеет техникой выполнения базовых упражнений, но допускает существенные ошибки, которые не всегда может исправить самостоятельно; соблюдает основные правила техники безопасности, но может игнорировать отдельные требования; уровень развития физических качеств и навыки самоконтроля - ниже среднего, оценка функционального состояния - поверхностная; объём выполненных заданий – 50-79 %, понимание методики выполнения упражнений фрагментарное.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся не владеет техникой выполнения большинства предусмотренных заданием упражнений и приёмов, допускает грубые, систематические ошибки, не может их исправить даже после замечаний преподавателя; нарушает правила техники безопасности или не осознаёт их важности; уровень развития физических качеств низкий, методы самоконтроля не применяет или применяет неправильно, не может оценить своё функциональное состояние; объём выполненных заданий - менее 50 %, отсутствует понимание методики выполнения и целей упражнений.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по общеобразовательному учебному предмету ОУП.13. «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Оценки дифференцированного зачета – отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

N П/П	ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)	НОРМАТИВЫ	
		ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	7
---	---	---

Критерии оценки дифференцированного зачёта по физической культуре (с использованием нормативов ВФСК «ГТО», уровень «Бронза»)

«ОТЛИЧНО». Обучающийся выполнил не менее 7 испытаний (тестов). Результаты во всех выполненных испытаниях соответствуют нормативам бронзового знака отличия ГТО или превышают их. Демонстрирует высокий уровень физической подготовленности, стабильно соблюдает технику выполнения упражнений и правила тестирования. При наличии обязательных и дополнительных испытаний - успешно выполняет все обязательные и значительную часть дополнительных тестов.

«ХОРОШО». Обучающийся выполнил 5-6 испытаний. Результаты большинства тестов соответствуют нормативам бронзового знака отличия, в 1-2 испытаниях показатели могут быть незначительно ниже требуемого уровня. Показывает хороший уровень физической подготовленности, допускает небольшие недочёты в технике выполнения отдельных упражнений, которые не приводят к дисквалификации результата. Выполняет все обязательные испытания, а также часть дополнительных.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся выполнил 3-4 испытания. Результаты соответствуют минимальным требованиям к бронзовому знаку отличия в ключевых испытаниях (сила, выносливость, гибкость), но в отдельных тестах показатели ниже норматива. Допускаются ошибки в технике выполнения упражнений, не приводящие к аннулированию результата. Выполняет минимальное количество обязательных испытаний, необходимых для базового подтверждения уровня физической подготовленности.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся выполнил менее 3 испытаний или не выполнил минимальное количество обязательных испытаний, предусмотренных для возрастной группы. Результаты в ключевых тестах не соответствуют нормативам бронзового знака отличия. Возможны грубые нарушения техники выполнения упражнений, приводящие к дисквалификации результатов, недисциплинированное поведение во время тестирования, отсутствие медицинского допуска или спортивной формы. Уровень физической подготовленности не соответствует базовым требованиям программы.