

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно – строительный университет» (ГБОУ
АО ВО «АГАСУ»)
Профессиональное училище АГАСУ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине ОУП.12 Физическая культура

по профессии

среднего профессионального образования

54.01.22 Реставратор

(код и наименование специальности/профессии)

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой
комиссией № 3
Протокол № 3 от
«27» 01 2025 г.
Председатель
предметно-цикловой
комиссии М. Турчаева
/М.А. Турчаева/

РАЗРАБОТАНО
на основе
Федерального
государственного
образовательного
стандарта

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора
по учебной работе
А.В. Калюжина
/А.В. Калюжина/
«30» 01 2025 г.

Организация – разработчик: Профессиональное училище АГАСУ

Разработчик:

Преподаватель:



/Г.А. Дзяба/

Рецензент:

Директор ГБПОУ АО
«Астраханский технологический
техникум»



Е.Г. Лаптева

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1. Общие положения	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины	11
2.1 Задания текущего контроля	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Задание для оценки освоения дисциплины	16
3. Сводная таблица оценки освоения знаний и умений	25

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 54.01.22 «Реставрация» следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения (проверяемые умения и знания)	Показатели оценки результата	Виды аттестации	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У.1.Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей для самоопределения в физической культуре	- владение двигательными навыками; - выбор способов осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности; - контроль уровня физической подготовленности;	Практическая работа, тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет
У.2. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	- выбор комплексов общеразвивающих упражнений; - выбор комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) гимнастики; - выбор комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; - выбор комплекса атлетической гимнастики;	Практическая работа	Дифференцированный зачет
У.3. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	- выбор приемов самомассажа и релаксации;	Практическая работа тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет

У.4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	- выбор способов преодоления искусственных и естественных препятствий;	Практическая работа, тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет
3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- объяснение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практическая работа, тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет
3.2. Основы здорового образа жизни	- определение понятия здорового образа жизни;	Практическая работа, тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет
3.3. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	- объяснение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; - выбор способа профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Практическая работа, тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет
3.4. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	- классификация способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;	Практическая работа, тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет
3.5. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности	- формулировка правил планирования индивидуальных занятий различной направленности; - классификация способов планирования индивидуальных занятий различной направленности;	Практическая работа, тестирование, устный опрос	Дифференцированный зачет

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля						
	Текущий контроль			Промежуточная аттестация			
	Проверяемые умения и знания, ОК и ПК	Форма контроля	Номер задания	Проверяемые умения и знания	Коды, проверяемых профессиональных и общих компетенций:	Форма контроля	Контрольно-измерительные материалы
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа, устный опрос	Практическая работа №1	У1 У2 У3 У4	ОК01 ОК04 ОК08	Дифференцированный зачет	Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа, тест	Практическая работа №2	31 32 33 34 35			
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №3				
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа, устный опрос	Практическая работа №4				

самоконтроль за индивидуальным и показателями здоровья							
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №5				
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №6				
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №7	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35	ОК01 ОК04 ОК08	Дифференцированный зачет	Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №8				

требований ВФСК «ГТО»							
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособнос ти	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практиче ская работа	Практическая работа №9				
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональн о- ориентированны х задач	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практиче ская работа	Практическая работа №10				
Тема 2.5 Профессиональн о-прикладная физическая подготовка	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практиче ская работа	Практическая работа №11- №14				
Тема 2.6.	У1 У2 У3	Практиче	Практическая				

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	ская работа	работа №15-№19				
Тема 2.7.1 Основная гимнастика	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №20-№28				
Тема 2.7.2 Спортивная гимнастика	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №29-№40				
Тема 2.7.3 Атлетика	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35	Практическая работа	Практическая работа №41-№47				
Тема 2.7.4 Атлетическая гимнастика	ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №48-№52				
Тема 2.8.1 Баскетбол	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практическая работа	Практическая работа №53-№65	У1 У2 У3 У4	ОК01 ОК04 ОК08	Дифференцированный зачет	Вопросы к Дифференцированному зачету, опрос, тестирование
Тема 2.8.2 Волейбол	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35	Практическая работа	Практическая работа №66-№82	31 32 33			

	ОК01 ОК04 ОК08			34 35			
Тема 2.8.3 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практиче ская работа	Практическая работа №83- №86				
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Практиче ская работа	Практическая работа №87- №108				
Итого	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК01 ОК04 ОК08	Диффере нцирован ный зачет	Устный дифференциро ванный зачет				Зачтено (отлично) Зачтено (хорошо) Зачтено (удовлетворительно) Незачтено (неудовлетворительно)

2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

ТЕСТИРОВАНИЕ (Контрольные нормативы)

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	10,0	10,6	11,0
	Ю	8,9	9,4	9,8
Бег 100 м, (сек)	Д	16,5	16,8	17,0
	Ю	14,6	15,4	15,9
Бег 500 м, (мин)	Д	2,1	2,2	2,3
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,3	4,05	4,32
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,3	11,2	12,05
Бег 3000 м, (мин)	Ю	13,35	14,5	15,4
Прыжок в длину с места, (см)	Д	165	145	140
	Ю	220	210	200
Общая физическая подготовка				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	9	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Д	9	8	7
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м)	Д	10,5	6,5	5,0
Бросок набивного мяча 2 кг. из-за головы (м)	Ю	9,5	7,5	6,5
Бег 6 минут	Д	20	18	16
	Ю	24	22	20
Челночный бег 3x10 м, (с)	Д	8,4	9,3	9,7
	Ю	7,3	8,0	8,3
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	14	12	10
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	15	12	8
	Ю	20	15	10
Нижняя подача в баскетбольный щит (5 попыток) Юноши с синей линии нападения. Девушки с 6,2 метра.	Д	3	2	1
	Ю	3	2	1
Баскетбол				
Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д	Из 3-х восьмерок.		
	Ю			
Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	4	2	1
	Ю	5	3	2
Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	Техника выполнения		
	Ю			
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	14	15	16
	Ю	11,6	12	13

Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	4	3	2
	Ю	5	4	3
Ведение мяча с изменением направления по восьмерке с броском в корзину от плеча одной рукой после 2-х шагов. Попасть обязательно.	Д	17,5	18	18,5
	Ю	14,5	15	15,5

Тема 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта

Практическая работа №1

Проверяемые результаты обучения:	У1 У2 У3 У4 З1 З2 З3 З4 З5 ОК1 ОК4 ОК8
----------------------------------	---

Задание №1 (восстановите текст с пропущенными фрагментами).

Учащийся должен:

- пройти _____ и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую _____ проведения занятия;
- выходить из раздевалки _____ требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю _____ от врача;
- _____ на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к _____ и использовать его по назначению;
- иметь коротко стриженные _____;
- _____ по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и _____, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить _____ воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, _____ грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя _____;
- _____, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие _____ предметы;
- под _____ учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с _____ учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя _____ для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно _____ задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения _____ учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные _____, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с _____ инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия _____ учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные кольца и виснуть на них.
- жевательную резинку;
- при объяснении заданий и выполнении

упражнений;

- выполнять упражнения с ладонями;
- резко направление своего движения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать в места его хранения;
- покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный и спортивную;
- вымыть руки.

Критерии оценивания:

При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни

Практическая работа №2

Задание

Проверяемые результаты обучения:	У1 У2 У3 У4 З1 З2 З3 З4 З5 ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 ОК8
----------------------------------	---

Тест. Вариант 1.

1. При групповом старте на короткие дистанции

- А) бежать кратчайшим путём
- Б) бежать только по своей дорожке
- В) бежать к учителю

2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте

- А) нет
- Б) можно
- В) можно, со страховкой

3. Во время выполнения беговых упражнений

- А) соблюдать необходимый интервал и дистанцию
- Б) соблюдать дисциплину
- В) слушаться товарищей

4. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно

- А) продолжить метания
- Б) продолжить, соблюдая осторожность
- В) прекратить метание.

5. Где нужно находиться во время упражнения в метании

- А) на безопасном расстоянии слева
- Б) справа от метящего ученика.
- В) за спиной

6. При прыжках в высоту

- А) выполнять прыжок изучаемым способом
- Б) выполнять прыжок «ласточкой»
- В) выполнять прыжок любым способом

7. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- А) нет
- Б) можно, но осторожно

В) можно

Вариант 2.

1. Разрешаются ли произвольные метания

А) разрешаются

Б) не разрешаются

В) разрешаются с соблюдением техники безопасности

2. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть

А) на кожаной подошве

Б) на подошве исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей

кровообращение

В) «сланцы»

3. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

А) более интенсивной

Б) более лёгкой

В) обычной

4. Передавать снаряд для метания броском друг другу

А) можно

Б) нельзя

В) можно, соблюдая осторожность

5. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть

А) «лежалым», содержать камни, битое стекло

Б) песок перекопан, без посторонних предметов

В) сухой

6. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо

А) резко остановиться и начать отдыхать

Б) перейти на шаг и успокоиться

В) выполнить несколько прыжков

7. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)

Б) выполнять упражнение быстро

В) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

Критерии оценивания:

При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Тема 2.7.4 Атлетическая гимнастика

Практическая работа №48-52

Задание

Проверяемые результаты обучения:	У1 У2 У3 У4 З1 З2 З3 З4 З5 ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 ОК8
----------------------------------	---

Тест.

Вариант 1.

1. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

А) только с преподавателем.

Б) самостоятельно,

В) со страховщиком.

2. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?

А) самостоятельно,

Б) с тремя страхующими,

В) со страхующим.

3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим):
А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется),
Б) выполнять упражнение быстро,
В) *соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.*
4. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
А) Можно,
Б) можно, соблюдая осторожность,
В) *нельзя.*
5. При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять:
А) *на достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи,*
Б) стоять рядом со снарядом.
В) ходить вокруг снаряда.
6. При выполнении физических упражнений нужно
А) громко разговаривать, смеяться,
Б) *быть внимательным и соблюдать тишину,*
В) мешать выполнять физические упражнения другим.
7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться:
А) на “жесткие ноги”,
Б) стремясь выполнить кувырок или перекат,
В) *мягко на носки ступней, пружинисто приседая.*

Вариант 2.

1. В местах соскоков со снаряда:
А) должно быть чисто,
Б) *должен лежать гимнастический мат,*
В) должен сидеть страховщик.
2. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:
А) продолжить занятия со страховкой,
Б) *прекратить занятия и сообщить об этом учителю.*
В) уйти с занятия к врачу.
3. При неисправном гимнастическом снаряде:
А) *не заниматься на этом снаряде,*
Б) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность,
В) выполнять упражнение со страховкой.
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:
А) *нельзя,*
Б) можно, со страховкой,
В) можно, соблюдая осторожность.
5. Вход в спортивный зал:
А) разрешается в спортивной форме,
Б) *разрешается только в присутствии преподавателя.*
В) разрешается в присутствии дежурного.
6. Установка и переноска снарядов в зале:
А) запрещается,
Б) разрешается по указанию дежурного,
В) *разрешается только по указанию преподавателя.*
7. Выход учащихся из спортивного зала возможен:
А) по необходимости,
Б) по желанию,
В) *по разрешению преподавателя.*
- Критерии оценивания:*

При выполнении заданий ставится отметка:
 «3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,
 «4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,
 «5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Практическое задание № 53-59

№ п/п	Оценка	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
	Виды испытаний (тесты)						
1	Подтягивание в висе на перекладине	7	9	11	6	8	10
	Упражнение со штангой	8	9	10	3	4	5

Тема 2.8.1. Баскетбол

Проверяемые результаты обучения:	У1 У2 У3 У4 З1 З2 З3 З4 З5 ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 ОК8
----------------------------------	---

Задание 1. Штрафные броски

№ п/п	Оценка	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
	Виды испытаний (тесты)						
1	Штрафные броски(броски в кольцо за 10 попыток)	4	5	6	3	4	5

Задание 2. Игра в стритбол.

Задание 3. Игра в баскетбол.

Задание 4. Совершенствование технических элементов в баскетболе.

Тема 2.8.2 Волейбол

Проверяемые результаты обучения:	У1 У2 У3 У4 З1 З2 З3 З4 З5 ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 ОК8
----------------------------------	---

Задание 1. Принятие мяча сверху

Задание 2. Принятие мяча снизу

Задание 3. Смешанный прием

Задание 4. Двусторонняя игра

Задание 5. Совершенствование технических элементов в волейболе.

2.2 Задание для оценки освоения дисциплины

Перечень нормативов для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Задание.

Обучающие должны выполнить следующие нормативы ГТО.

Бег на 30 м

или бег на 60 м

или бег на 100 м

Бег на 2 км (мин., сек.)

или на 3 км (мин., сек.)

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

или рывок гири 16 кг

или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)

Челночный бег 3*10 м

Прыжок в длину с разбега (см)

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)

Критерии и нормы оценки:

№ п/п	Оценка Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	12,0	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3*10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

Тема 2.8.3 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности

Проверяемые результаты обучения:	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 ОК8
----------------------------------	---

Практическое задание № 98-108

№ п/п	Оценка Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16

Тема 2.9. Легкая атлетика

Практическая работа №76-108

Проверяемые результаты обучения:	У1 У2 У3 У4 31 32 33 34 35 ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 ОК8
----------------------------------	---

Устный опрос. Ответьте на вопросы.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

1. Что такое производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Что отвечает правилам вводной гимнастики как средства ПФК?
3. Как называется самая короткая форма производственной гимнастики?

4. При монотонной работе какие упражнения ПФК должны использоваться в первую очередь?
5. По статистике, какой вид активного отдыха занимает ведущее место в ПФК?
6. В чем смысл «контрастной» методики ПФК?
7. Как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
8. Какие методы используются для укрепления мышц глаз, развития периферического зрения человека?
9. К чему повышает устойчивость организма применение ПФК?
10. От чего зависит подбор специальных упражнений ПФК?
11. Какие физкультурно-спортивные занятия используют для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценивания:

При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Практическое задание.

Выполните задания для определения и оценки уровня физической подготовленности

№ п/п	Оценка	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
	Виды испытаний (тесты)						
1	Поднимание туловища	36	40	50	33	36	44
	Упражнение со скакалкой за 1 минуту	100	110	120	110	115	125

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Оформление реферата осуществляется согласно ГОСТ 7.32-2001. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Примерная тематика рефератов:

1. Классификация физических упражнений.
2. Характеристика ациклических и ситуационных движений.
3. Характеристика циклических движений.
4. Общие сдвиги в организме человека при мышечной деятельности.
5. Адаптационные резервы организма.
6. Механизмы проявления и развития силы.
7. Механизмы проявления и развития быстроты и выносливости.
8. Механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков.
9. Спортивная работоспособность и ее изменения.
10. Утомление и восстановление.
11. Показатели тренированности организма.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала.	0,75	1
2. Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы.	0,75	1
3. Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса.	1	2
4. Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов.	1,5	2
5. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.).	0,5	1
Итого:	4,5	7

Соответствие баллов шкале оценивания:

Количество баллов	Оценка обучающегося
6,3 ÷ 7	отлично
5,2 ÷ 6,2	хорошо
4,5 ÷ 5,1	удовлетворительно
менее 4,5	неудовлетворительно

Допуск обучающегося к практическим занятиям происходит после прохождения медицинского осмотра и установления медицинской группы (основная, подготовительная, специальная).

Тестирование (выполнение контрольных нормативов) по разделам дисциплины проводится на практических занятиях.

Темы рефератов распределяются между обучающимися, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий, на первом занятии. Готовые рефераты в печатном виде представляются в соответствующие сроки.

В случае невыполнения контрольных нормативов и рефератов в установленные сроки обучающемуся необходимо погасить задолженность по невыполненным заданиям до проведения дифференцированного зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Перечень вопросов и список учебной литературы для подготовки к зачету предоставляется в начале семестра.

По окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде устного дифференцированного зачета, что позволяет оценить достижение результатов обучения по дисциплине.

УСТНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Дифференцированный зачет проводится по результатам выполнения контрольных нормативов в соответствующем семестре обучения или выполнения и защиты реферата для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий. При проведении зачета преподаватель имеет право задать студенту не более двух дополнительных вопросов из примерного перечня вопросов к зачету. Для подготовки ответа на вопросы студенту выделяется не более 0,5 академического часа.

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменение в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости).
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Формирование двигательного навыка.
9. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
10. Определение понятия «двигательная активность».
11. Образовательная среда и здоровье студентов.
12. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
13. Средства физической культуры.
14. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
15. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат.
16. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
17. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
18. Факторы, определяющие здоровье человека.
19. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
20. Воспитание быстроты.
21. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
22. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.
23. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
24. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.
25. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
26. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
27. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
28. Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
29. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.
30. Основные задачи лечебной физической культуры.
31. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
32. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики).
33. Общие основы обучения движениям.
34. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки).
35. Факторы, определяющие здоровье человека.
36. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям.
37. Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта).
38. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
39. Негативное влияние алкоголя на здоровье.
40. Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
41. Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).

42. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
43. Воспитание гибкости.
44. Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
45. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
47. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
48. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
49. Гигиена студента при занятиях физической культурой в домашних условиях (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
50. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
51. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация.)
52. Примеры повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
53. Методы диагностики состояния здоровья человека.
54. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно сосудистую систему человека.
55. Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).
56. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
58. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
60. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту по IT-специальностям.
- 61 Понятие о профессиональной усталости.
62. Воспитание физических качеств. Утомление.
63. Форма и условия труда программиста.
64. Основные средства физического воспитания.
65. Циклические и ациклические упражнения.
66. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
67. Принцип сознательности и активности при обучении двигательным действиям
68. Физическая культура в профессиональной деятельности программиста.
69. Методические принципы проведения производственной гимнастики.
70. Профилактика профессиональных заболеваний
71. Методы повышения продуктивности умственной деятельности средствами физической культуры.
72. Задачи профилактики профессиональных заболеваний (на примере профессии программиста).
73. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
74. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
75. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
76. Мотивация здорового образа жизни.
77. Стресс как разрушающий фактор.
78. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии оценки	Баллы обучающегося	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Уровень усвоения материала, предусмотренного программой		20	44
Умение выполнять задания, предусмотренные программой		20	28
Уровень знакомства с основной и дополнительной литературой, предусмотренной программой		5	7
Уровень раскрытия междисциплинарных связей		2	3
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса		5	7
Деловые и волевые качества обучающегося: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к		8	11

дискуссии, контактность			
Итого баллов:		60	100

Соответствие баллов шкале оценивания:

Количество баллов	Оценка обучающегося
90 ÷ 100	отлично
74 ÷ 89	хорошо
60 ÷ 74	удовлетворительно
менее 60	неудовлетворительно

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме дифференцированного зачета** определяются оценками «зачтено (отлично)», «зачтено (хорошо)», «зачтено (удовлетворительно)», «не зачтено (неудовлетворительно)».

«Зачтено (отлично)» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, отлично выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (хорошо)» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, хорошо выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (удовлетворительно)» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, удовлетворительно выполнил контрольные нормативы.

«Не зачтено (неудовлетворительно)» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.

Таблица- Критерии оценки выполнения задания

Коды общих и проверяемых компетенции	Показатели оценки результата	Оценка(да\нет)
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	– оптимальность планирования информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач; – адекватность анализа полученной информации, точность выделения в ней главных аспектов; – точность структурирования отобранной информации в соответствии с параметрами поиска; – адекватность интерпретации полученной информации в контексте профессиональной деятельности	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	– актуальность используемой нормативно-правовой документации по профессии; – точность, адекватность применения современной научной профессиональной терминологии	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения	

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.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.	

Литература

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
2. Электронная библиотека Образовательно-издательского центра «Академия»: Физическая культура Бишаева А.А.
<https://academia-moscow.ru/reader/?id=215091>
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. Ф505 проф. образования. — М., 2022.

Дополнительные источники:

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2022.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Интернет-ресурсы

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc

<http://fismag.ru/>

<http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

<http://www.afkonline.ru/>

<http://www.teoriya.ru/ru>

3. Сводная таблица оценки освоения знаний и умений

Результаты освоения	Текущий контроль				Промежуточная аттестация по УД		
	Тестирование Текст с открытым ответом	Решение ситуационных задач	Защита ЛПЗ	Проверочные работы	Ход выполнения задания	Подготовленный продукт Осуществленный процесс	Устное обоснование результатов работы
1	2	3	4	5	6	7	8
Уметь							

У.1.Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей для самоопределения в физической культуре	+	-	-	+	+	+	+
У.2. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	+	-	-	+	+	+	+
У.3. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	+	-	-	+	+	+	+
У.4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	+	-	-	+	+	+	+
Знать							
З.1. Роль физической культуры в общекультурн	+	-	-	+	+	+	+

ом, профессиональ ном и социальном развитии человека							
3.2. Основы здорового образа жизни	+	-	-	+	+	+	+
3.3. Влияние оздоровительн ых систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональ ных заболеваний и вредных привычек	+	-	-	+	+	+	+
3.5. Правила и способы планирования индивиду- альных занятий различной направленност и	+	-	-	+	+	+	+