

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Ожерельевский ж. д. колледж - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____/В.А. Максимов/

«13» мая 2022г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)**

Квалификация – **техник**

Форма обучения - очная

Кашира
2022

Рассмотрено на заседании ЦК
общих гуманитарных и социально
– экономических дисциплин
Протокол № 8 от «31» марта 2022 г.
Председатель ЦК _____/Воробьева М.Ф./

Фонд оценочных средств разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г. (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 14.04.2021 № 05-401) и рабочей программы учебной дисциплины ОУД.07. Физическая культура.

Разработчик ФОС:

Королева Е.А., преподаватель Ожерельевского ж.д. колледжа - филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	6
3	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	9
3.2	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	13
4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	21
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	26

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими личностными, метапредметными и предметными результатами освоения основной образовательной программы, предусмотренные ФГОС СОО и ФГОС СПО специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Объектами контроля и оценки являются личностные, метапредметные и предметные результатов освоения основной образовательной программы:

Объекты контроля и оценки	Объекты контроля и оценки
Л1	русская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
Л2	гражданская позиция как активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л3	готовность к служению Отечеству, его защите;
Л4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
Л5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
Л6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
Л7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
Л8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
Л9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
Л10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
Л11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение

	оказывать первую помощь;
Л13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Л14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Л15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
М1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
М2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
М3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
М4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
М5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
М7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
М8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
М9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
П1	умение использовать разнообразные формы и виды физической 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
П2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПЗ	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы:

Результаты обучения: личностные, метапредметные и предметные	Форма контроля и оценивания
Л1-российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	<ul style="list-style-type: none"> - практическое занятие; - контрольная работа; - подготовка сообщения, выступления; - подготовка индивидуальных проектов, - дифференцированный зачет
Л2-гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	
Л3-готовность к служению Отечеству, его защите;	
Л4-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	
Л5-сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	
Л6-толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;	
Л7-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми	

<p>младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	
<p>Л8-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	
<p>Л9- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	
<p>Л10-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	
<p>Л11-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	
<p>Л12-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	
<p>Л13-осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	
<p>Л14-сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p>	
<p>Л15-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	
<p>М1-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>- практическое занятие; - контрольная работа; - подготовка сообщения, выступления; - подготовка индивидуальных проектов,</p>
<p>М2-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>- дифференцированный зачет</p>
<p>М3-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	
<p>М4-готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, владение</p>	

<p>навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>	
<p>М5-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	
<p>М6-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	
<p>М7-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	
<p>М8-владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>	
<p>М9-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<p>П1 - умение 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-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)</p>	<p>- практическое занятие; - контрольная работа; - подготовка сообщения, выступления; - подготовка индивидуальных проектов,</p>
<p>П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>- дифференцированный зачет</p>
<p>П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	
<p>П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

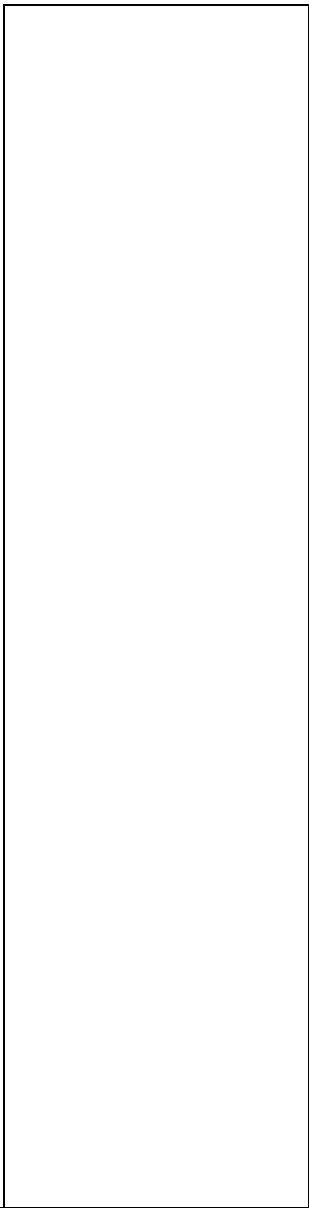
3.1 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам и темам:

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П
Раздел 1. Теоретическая часть.				
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Устный опрос.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7, Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6,П1,П2,П3, П4,П5.	<i>Дифференцированный зачет</i>	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6, Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3, М4,М5,М6,П1,П2, П3,П4,П5.
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Устный опрос. Практическая демонстрация. Контрольные нормативы	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10, Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6,П1,П2,П3,П4,П5.		Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6, Л7,Л8,Л9,Л10,Л11, Л12,Л13,М1,М2, М3,М4,М5,М6,П1, П2, П3,П4,П5.
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Устный опрос. Контрольные нормативы	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10, Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5, М6, П1,П2,П3,П4,П5.		
Тема 2.3 Кроссовая подготовка	Устный опрос. Контрольные нормативы	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.		
Тема 2.4 Метание снарядов.	Устный опрос. Контрольные нормативы	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.		
Тема 2.5 Прыжок в длину с	Устный опрос.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,		

разбега способом «согнув ноги».	Контрольные нормативы	Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 2.6 Прыжок в длину с места.	Устный опрос. Контрольные нормативы	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 2.7 Эстафетный бег	Устный опрос.. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Устный опрос. Практическая демонстрация.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 3.2 Акробатика.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 3.3 Висы и упоры.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 3.4 Опорный прыжок	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Раздел 4. Спортивные игры		
Волейбол	Устный опрос.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.1 Правила игры.	Практическая демонстрация.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.2 Стойки, перемещения.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.3 Приемы и передачи мяча	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,



		М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.4 Поддачи мяча.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.5 Нападающий удар.	Устный опрос. Техника выполнения. упражнений	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.6 Блокирование.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.7 Тактические действия.	Устный опрос. Тактические действия.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Баскетбол	Устный опрос.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.8 Правила игры.	Практическая демонстрация	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.9 Владения мячом	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.10 Тактические действия.	Устный опрос. Тактические действия.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Настольный теннис	Устный опрос.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.11 Правила игры.	Практическая демонстрация	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.12 Стойки, перемещения.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.13 Приемы мяча.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9, Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4, М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.

Тема 4.14 Поддачи мяча.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.15 Тактические действия.	Устный опрос. Тактические действия.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Мини-футбол	Устный опрос.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.16 Правила игры.	Практическая демонстрация	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.17 Остановки мяча.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 4.18 Удары по мячу	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 1.19 Тактические действия	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Раздел 5. Лыжная подготовка		
Тема 5.1 Классические лыжные ходы.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 5.2 Свободные лыжные ходы.	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.
Тема 5.3 Преодоление подъемов и спусков	Устный опрос. Техника выполнения упражнений.	Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л7,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12,Л13,М1,М2,М3,М4,М5,М6, П1,П2,П3, П4,П5.

3.2 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

УСТНЫЙ ОПРОС

1. Описание

Устный опрос проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На проведение опроса отводится 45 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники:

Рекомендуемая литература

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебники практикум для СПО. «Юрайт», 2017.

Интернет-ресурсы

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: [https:// urait./bcode/456955](https://urait./bcode/456955)

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов /

2. Е. Ф. Жданкеина, И. М. Добрынин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10153-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453244>

2. Критерии оценки устных ответов

Оценка «5» «отлично» - обучающийся показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

Оценка «4» «хорошо» - обучающийся показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.

Оценка «3» «удовлетворительно» - обучающийся показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.

Оценка «2» «неудовлетворительно» - Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

3. Примерные вопросы

Раздел/Тема	Вопросы
Раздел 1. Теоретическая часть.	
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ol style="list-style-type: none">1. Комплексы ЛФК по заболеваниям.2. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС3. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность.4. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.5. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.6. Оценка физического развития, функционального состояния организма студента.7. Функциональные пробы.8. Профессионально-прикладная физическая культура.9. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.10. Функциональные пробы.
Раздел 2. Легкая атлетика.	<ol style="list-style-type: none">1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.3.На каких дистанциях используют низкий старт.4. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.5.Перечислите виды легкоатлетических метаний.
Раздел 3. Гимнастика.	<ol style="list-style-type: none">1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой.2. Какие физические качества развиваются при занятиях гимнастикой?3.С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?4.Как избежать травм при занятиях гимнастикой?5.Характеристика спортивных видов гимнастики (массовая и специализированная гимнастика).6.Характеристика терминов упражнений на снарядах.7.Характеристика терминов акробатических упражнений.8.Самостоятельные формы занятий гимнастикой9.Правила и формы записи ОРУ.10.Технология проведения строевых упражнений (приемов).

Раздел 4. Спортивные игры.	
1. Волейбол.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размеры волейбольной площадки. 2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке? 3. Как осуществляется переход? 4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол. 5. Сколько партий играется в волейболе? 6. Может ли в волейболе быть ничейный результат? 7. Сколько времени даётся игроку на подачу? 8. До какого счёта ведётся игра в одной партии? 9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин? 10. Какие физические качества развивает игра?
2. Баскетбол.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размеры баскетбольной площадки? 2. Сколько игроков находится во время игры на площадке? 3. Сколько длится баскетбольный матч? 4. Что такое тайм-аут? 5. Что такое «фол»? 6. Что такое «заслон»? 7. Что такое «дриблинг»? 8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол. 9. Какие физические качества развивает игра? 10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»
3. Настольный теннис	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие способы держания ракетки вы знаете? 2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис? 3. С чего начинается игра? 4. Сколько партий в игре? 5. До какого счёта играется одна партия? 6. Сколько подач подряд выполняет один игрок? 7. Какие физические качества развивает игра? 8. Что такое «подрезка»? 9. Что такое «накат»? 10. Что такое «топ-спин»?
4. Мини-футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч влетел в ворота после свободного удара прямо без розыгрыша и при этом никого не задел, действия судьи? 2. Число игроков в мини-футболе находящихся на площадке? 3. Сколько минут играет команда в меньшинстве, после удаленного игрока и с последующим полным комплектованием? 4. Продолжительность игры в мини-футболе равна ...

	<p>5. На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч?</p> <p>6. Со скольки метров бьется пенальти в мини-футболе?</p> <p>7. Минимальная длина площадки в мини-футболе?</p> <p>8. Какое правило действует при введении мяча из аута?</p> <p>9. Высота ворот</p> <p>10. Ширина ворот</p>
<p>Раздел 5. Лыжная подготовка</p>	<p>1. Требования к подбору лыжного инвентаря</p> <p>2. Назовите классические лыжные ходы?</p> <p>3. Способы подъёма в гору</p> <p>4. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?</p> <p>5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...</p>

Контрольные нормативы

1. Описание

Тесты проводятся с целью контроля усвоенных умений, знаний и последующего анализа типичных ошибок (затруднений) обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На выполнение контрольного норматива отводится 45 минут.

1. Практическая часть

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	215	165
		4	205	145
		3	190	140
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	3.50	

Скоростно-силовые	Метание гранаты 500гр.(Д) 700гр.(М)	5	30	25
		4	25	20
		3	20	16
Выносливость	Кросс 3000 м (юноши) 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30
		4	14,00	12,00
		3	15,00	13,00
Выносливость	Бег на лыжах 1 км, мин	5	4,30	5,45
		4	4,50	6,15
		3	5,20	7,00
Координация	Челночный бег 3*10 м, сек		7,2	8,4
			7,9	9,3
			8.1	9,6

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 5бросков-оценка по количеству попаданий.	4	3	2	3	2	1
2.Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Прием мяча сверху двумя руками над головой	30	20	10	18	12	8
2.Верхняя передача мяча в волейболе над собой.	25	18	8	15	10	6
3. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	8	7	6	7	6	5

Гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1.Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30

2. Качественное выполнение упражнений, комбинаций на перекладине, брусьях, акробатики, опорного прыжка через козла.

Мини-футбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Жонглирование мячом (раз)	10	8	6	2	3	4
2. Удары по мячу на дальность (м)	36	34	28	15	10	6

Настольный теннис

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (раз)	50	40	30	30	20	10
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки	50	40	30	30	20	10
3. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	7	5	7	6	4

3. Примерные тестовые вопросы/ задания

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?

- + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

4. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- + г) все перечисленное верно

5. Каков коридор передачи эстафеты 4*100 метров?

- + а) 10 м до линии 10 м после
- б) 25 м
- в) 12 м до линии 12 м после
- г) 20 м

6. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- а) высокий старт
- б) старт с опорой на одну руку
- + в) низкий старт
- г) по желанию

7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- + г) все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности
- + б) к снижению умственной работоспособности
- в) к снижению травматизма
- г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Что такое гиподинамия?

- а) отказ от занятия спортом
- б) занятия в группах здоровья
- + в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- г) отказ от занятий физической культурой

10. При метании гранаты результат метания зависит от:

- а)разбега и времени полета снаряда
- +б)умений, силы и быстроты движений
- в)от длины рук и тела метателя
- г)все перечисленное верно

Эталоны ответов:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ:	в	а	а	г	а	в	г	б	в	б

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Описание

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины.

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- качество выполнения работы;
- количественный показатель;
- качество устных ответов на контрольные вопросы.

Основная цель практического занятия.

Формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков.

На проведение каждого практического занятия отводится 90 минут.

Для формирования результатов обучения необходимо следующее оборудование:

Беговая дорожка 2х100.

Прыжковая яма для прыжков в длину

Гранаты для метания 700гр.

Секундомеры.

Мячи волейбольные

Маты гимнастические

Лыжи

Перекладина гимнастическая

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Козел гимнастический

Мостик гимнастический

Теннисный стол, ракетки, мячи.

2. Критерии оценки практического занятия

5» «отлично» - самостоятельно и правильно выполнил задание. Уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия, ссылаясь на нормативно-правовую базу.

«4» «хорошо» - самостоятельно и в основном правильно выполнил задание, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия.

«3» «удовлетворительно» - в основном выполнил задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном понятия.

«2» «неудовлетворительно» - не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

3. Примерные задания

Бег 100м.

Бег 500м.(д) 1000м.(м)

Прыжок в длину с места и разбега

Подтягивание

Метание гранаты

Техника владения приемами в спортивных играх

Выполнение комбинаций в акробатике

Техника владения лыжными ходами

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются личностные, метапредметные и предметные результаты обучения. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

Форма промежуточной аттестации		
1 семестр	2 семестр	
<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

1. Условия аттестации: аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

2. Время аттестации: На проведение аттестации отводится 2 академических часа.

3. План варианта (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых).

4. Общие условия оценивания

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и может включать в себя:

- результаты выполнения аттестационных заданий;
- оценку практических заданий;
- прочие достижения обучающегося.

5. Критерии оценки.

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

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

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

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

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

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

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

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

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

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

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

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

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

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

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

6. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета (Для специальной медицинской группы)

К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Выберите правильный вариант ответа.

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

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура.

Эталоны ответов:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ:	а	г	в	г	в	б	г	г	а	а

7. Варианты заданий для проведения дифференцированного зачета

Вариант 1.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м.	5	14,2	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Сила	Подтягивание (ю) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.(д)	5	10	15
		4	9	13
		3	7	11
Выносли- вость	Бег 500 метров.	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров.	5	3.30	

		4	3.40	
		3	4.00	

Вариант 2.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	215	165
		4	205	145
		3	190	140
Координация	Челночный бег 3*10 м, сек	5	7,2	8,4
		4	7,9	9,3
		3	8.1	9,6
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	5	+13	+16
		4	+8	+9
		3	+6	+7

Приложение 1.

**МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
И ТЕСТОВ**

Бег 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди

стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 500,1000 Кросс 3000 м (юноши) 2000 м (девушки). Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

Кросс 3000 м (юноши) 2000 м (девушки) проводится на пересеченной местности.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с места или с произвольного разбега в зависимости от индивидуальных способностей. При метании гранаты на дальность зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для метания в целях безопасности должен быть свободным. Каждый участник выполняет 3 попытки только по команде «Можно!». Попытка считается правильной при попадании гранаты в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Для предупреждения травм перед метанием надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

Нижняя передача над собой (волейбол). Игрок с мячом в руках располагается на половине волейбольной площадки. Подбрасывает себе мяч и начинает многократно выполнять нижние передачи над собой. Высота передачи не менее 1 м. Дается две попытки на выполнение упражнения. Если с первой попытки упражнение выполнено на «отлично», то вторая попытка не выполняется. Попытка прекращается, если допущены следующие ошибки:

- мяч упал на площадку;
- мяч коснулся любого предмета, стены, человека и т.д.;
- игрок заменил нижнюю передачу любой другой;
- игрок допустил двойное касание мяча;
- передачи ниже 1 м.

Засчитывается количество правильно выполненных передач.

Верхняя передача мяча в волейболе над собой. Упражнение выполняется аналогично нижним передачам, с учетом лишь особенностей техники верхних передач. Верхняя и нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга.

Нижняя прямая подача. Игрок с мячом располагается в зоне подачи. Он последовательно выполняет подачи, стараясь попасть в пределы площадки. Выполняя подачи, игрок не должен нарушать правила (подавать с руки, наступать на площадку) и выполнять подачу другим приёмом. Попадание засчитывается, если игрок попал в площадку и при этом не нарушил правила.

Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. Встать сбоку от щита под углом 30-40°. Выполнять броски в корзину с отскоком мяча от щита.

Предварительно определить вместе с учениками оптимальное место отскока мяча на щите.

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

Мини-футбол. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности. Учитываются все удары. Дается две попытки.

Мини-футбол. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Набивание мяча в настольном теннисе. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса.

Подача мяча. Мяч подбрасывается с открытой ладони, не ниже 16 см, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты.

Рука с мячом не опускается ниже уровня стола, и не находится над столом - в этом случае подача будет считаться неправильно поданной.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Челночный бег 3 x 10 метров. Данный вид удобно проводить в спортивном зале. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 - 3 метра от линии старта. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 10 метров, касаются линии рукой, разворачиваются и возвращаются к линии старта, так же касаются линии, после двигаются к финишу. Время останавливается, когда пересечена линия финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Лыжные гонки. Старт парный через 30 сек

Стартер дает предупреждение: «Внимание» за 10 секунд до старта. За пять секунд до старта он начинает обратный отсчет: «5-4-3-2-1» за которым следует стартовый сигнал «Марш».

Формула определения результата: Время финиша- минус время старта =чистое время.

Теоретическая часть. Задания представлены в форме тестов.

При выполнении заданий необходимо выбрать правильный вариант.

Выбранные варианты отмечаются знаком +

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Общая физическая, спортивно-техническая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

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

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.