

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**(КОМПЛЕКТЫ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)**

по учебной дисциплине

**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов  
укрупненных групп профессий и специальностей

**УГПС 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**

на базе основного общего образования

по специальности

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

по профессии

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

г. Москва, 2026 г.

Фонд оценочных средств дисциплины ОД.09 Физическая культура разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 (в редакции Приказа Минпросвещения Российской Федерации №62 от 01.02.2024 г.), Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям/профессиям: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.07.2024 №453 и по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16.08.2024 года №580, а также учебных планов и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура.

**Организация разработчик:** Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

**Разработчик:** Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей и профессий технического профиля ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № СПТП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Лиров С.В./

«Согласовано»

Методист  / Александрова Е.А./

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ...</b>	<b>4</b>
1.1. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
1.2. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	11
1.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	11
1.4. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля обучающихся по дисциплине.....	14
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>31</b>
2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине .....	31
2.2. Проведение текущего и рубежного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	34
2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	36

## РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li></ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li><li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li></ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть навыками учебно-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li></ul>

	<p>исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в</li> </ul>

	образовательный и культурный уровень	профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--------------------------------------	--

## 1.2. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет с оценкой в 1 и 2 семестрах.

## 1.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 1 семестр

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма контроля:** зачет с оценкой

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

№ 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	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или 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	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или 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

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 2 испытаний.

## 2 семестр

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма контроля:** зачет с оценкой

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

№ 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	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	11

	(количество раз)		
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или 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	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или 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

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 2 испытаний.

## **Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека**

### **Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта**

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** практическая работа

#### **Практическая работа**

Составить словарь терминов по теме «Современное состояние физической культуры и спорта»

### **Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни**

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** подготовка доклада с презентацией

#### **Темы для докладов с презентацией (на выбор)**

- 1.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
- 2.Психосоматические заболевания и их профилактика.
- 3.Режим труда и отдыха – залог долголетия.
- 4.Здоровье населения России
- 5.Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
- 6.Формирование культуры здоровья студентов СПО.
- 7.Проблема культуры здоровья современной молодежи.
- 8.Гиподинамия - проблема современного мира.
- 9.Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
- 10.Стресс и здоровье.
- 11.Физическая культура как фактор здорового образа жизни
- 12.Нарциссизм как проблема психического здоровья.
- 13.Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
- 14.Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
- 15.Оздоровительное воздействие физических упражнений
- 16.Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
- 17.Правила личной гигиены.
- 18.Методические основы закаливания.
- 19.Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
- 20.Здоровый студент – востребованный специалист
- 21.Физическая культура как средство профилактики заболеваний
- 22.Оптимальный двигательный режим студента.

### **Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья**

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** тестирование

#### **Вопросы теста**

1. 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. Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО**

### **3. 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. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:**

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

### **5. 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. 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. 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. 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. 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. 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. Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется**

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

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

**13. 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 и т.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

**Эталон ответов:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	13	12 45	36	12 45
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>1</b> <b>2</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>-</b>
1 3	14	Профессионально-прикладная	2	Дневник самоконтроля	34 12	245 13	

**Тема 1.4** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** устный опрос

**Вопросы для устного опроса**

1. Назовите формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, перечислите их особенности

2. Раскройте требования к соблюдению безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой

3. Что необходимо учесть при организации занятий физическими упражнениями различной направленности?

4. Перечислите факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5. Как проводится самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности?

6. Какие средства совершенствования физических качеств вы знаете?

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

**Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** практическая работа

### **Практическая работа**

Составить и провести комплекс упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

**Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** практическая работа

### **Практическая работа**

Составить планов выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

**Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** составление инструкции-памятки

**Задание:** составить инструкцию -памятку по теме «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности медицинского работника»

**Тема 2.4.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** практическая работа

## **Практическая работа**

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
  - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
  - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
  - повороты туловища или наклоны;
  - полуприседы, приседы;
  - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
  - упражнение общего воздействия;
  - махи;
  - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

**Тема 2.5.** Гимнастика. Основная гимнастика. Аэробика. Гимнастические упражнения с элементами самбо

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** тестирование, выполнение контрольных упражнений.

### **Вопросы теста**

#### **1. Строевые упражнения – это:**

- + А. совместные действия в строю
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

#### **2. Назовите средства в гимнастике:**

- + А. упражнения
- Б. фитотерапия
- В. препараты
- Г. процедуры

#### **3. Команда «Вольно!» относится к:**

- + А. строевым приемам
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым передвижениям
- Г. размыканиям, смыканиям

#### **4. Разновидности ходьбы и бега относят к:**

- + А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

#### **5. Движения «змейкой» относят к:**

- + А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

**6. Упражнения художественной гимнастики – это:**

- А. упражнения без предметов
- Б. упражнения на снарядах
- + В. без предметов и с предметами
- Г. прикладные упражнения.

**7. Средства в гимнастике – это:**

- А. строевые упражнения
- Б. ОРУ
- В. прыжки
- Г. прикладные упражнения
- + Д. Все выше перечисленные

**8. Перестроение уступом относится к:**

- + А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. размыканиям

**9. Движения по кругу относят к:**

- + А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям

**10. Акробатические упражнения – это:**

- А. упражнения с лентой
- Б. упражнения на перекладине
- + В. прыжки и упражнения в балансировании
- Г. эстафеты

**11. Методические особенности гимнастики:**

- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
- + Б. строгая регламентация действий
- В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
- Г. гимнастика используется только в детском возрасте

**12. Повороты и полуповороты на месте относят к:**

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- + В. строевым приемам
- Г. размыканиям

**13. Группы строевых упражнения:**

- + А. строевые перестроения
- + Б. строевые передвижения;
- В. строевые приемы
- Г. упражнения без предметов

**14. Вольные упражнения – это:**

- А. упражнения по разделением
- + Б. поточные комбинации
- В. прыжки
- Г. эстафеты

**15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:**

- А. поддержание работоспособности
- Б. воспитание нравственных качеств
- + В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
- Г. совершенствование двигательных умений и навыков

**16. Виды расчета относят к:**

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- + В. строевым приемам
- Г. размыканиям.

**17. Команды подаются в стойке:**

- А. «Смирно!»
- Б. «Вольно!»
- В. «Равняйся!»
- + Г. все

**18. Движение на месте и остановка группы относят к:**

- А. размыканиям и смыканиям
- + Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. все

**19. Упражнения на снарядах – это:**

- А. упражнения со скакалкой
- + Б. упражнения на перекладине
- В. перестроения
- Г. все.

**20. Общеразвивающие упражнения - это:**

- + А. упражнения для различных частей тела
- Б. упражнения в переползании
- В. упражнения на кольцах
- Г. упражнения в балансировании

**21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:**

- А. по признаку использования упражнений
- + Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

**22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:**

- А. по рассказу
- + Б. по показу
- В. по показу и рассказу

Г. по разделениям

**23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:**

+ А. краткость

+ Б. доступность

+ В. точность

Г. ясность

**24. Какой командой завершается упражнение:**

А. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

В. «Разойдись!»

+ Г. «Стой!»

**25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:**

А. спиной к занимающимся

+ Б. лицом к занимающимся, зеркально

В. боком к занимающимся

Г. сидя на стуле

**26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно-силового характера:**

+ А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

**27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:**

А. по рассказу

+ Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделениям

**28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:**

А. по периметру

+ Б. непрерывно

В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

**29. Как правильно вести подсчет ОРУ:**

+ А. по 4 и 8 счетов

Б. по 5 счетов

В. по 12 счетов

Г. по 3 и 6 счетов

**30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:**

А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

+ В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

**31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:**

А. по рассказу

Б. по показу

+ В. по показу и рассказу

Г. по разделением

**32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:**

А. по периметру

Б. непрерывно

+ В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

**33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:**

+ А. по признаку использования упражнений

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

**34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:**

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

+ Г. по разделением

**35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:**

А. доступный

+ Б. проходной

В. точный

Г. соревновательный

**36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:**

А. «Правой – ВОЛЬНО!»

Б. сомкнутая стойка

В. «Смирно!»

+ Г. исходное положение.

## **Контрольные упражнения «Строевые упражнения»**

### **№ 1**

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).

2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

3. Виды расчетов.

4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).

5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### № 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### № 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### № 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### №5

1. Освобождение от захвата за одну руку двумя руками
2. Освобождение от захвата за руку
3. Игровые ситуации на уход с линии атаки

### Тема 2.6 Физическая культура в режиме трудового дня

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** практическая работа

Составить профессиограмму выбранной специальности, заполнив таблицу.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

**Тема 2.7.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08.

**Форма текущего контроля:** практическая работа

**Практическая работа**

Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

**Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики**

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

**Дополнительно учитывается:**

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

**Тема 2.8** Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** практическая работа

**Практическая работа**

Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

**Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки (9-10 упражнений)**

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение	Организационно - методические
-------	---------------------	-----------	-------------------------	-------------------------------

			(схематично)	указания
	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

**Тема 2.9** Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** тестирование, выполнение контрольных упражнений

### Вопросы теста

#### Футбол

**1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- А. 8
- Б. 10
- + В. 11
- Г. 9

**2. Какова ширина футбольных ворот?**

- + А. 7м 30см
- Б. 7м 32см
- В. 7м 35см
- Г. 7м 38см

**3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- А. 9 м
- Б. 10 м
- + В. 11 м
- Г. 12 м

**4. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- А. замечание
- + Б. предупреждение
- В. выговор
- Г. удаление

**5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

- А. серединой подъема
- Б. внутренней частью подъема
- В. внешней частью подъема
- + Г. внутренней стороной стопы

**6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- + А. форвард
- Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

**7. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?**

А. форвард

+ Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

**8. Что означает «красная карточка» в футболе?**

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

+ Г. удаление

**9. К индивидуальным действиям в защите не относятся:**

+ А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

**10. Когда выбрасывается мяч:**

+ А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

**11. Что означает слово «аут»?**

А. ведение мяча ногой

Б. удар головой

В. выход мяча за пределы поля

+ Г. выход мяча за боковую линию за пределы поля

## **Баскетбол**

**1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

+ В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

**2. Технику передвижений в баскетболе составляют:**

+ А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

**3. Сколько человек играют на площадке?**

А. 4

+ Б. 5

В. 6

Г. 11

**4. Размеры баскетбольной площадки?**

А. 9м. х 18м.

+ Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

**5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?**

+ А. 305 см.

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

**6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?**

А. 30 сек.

+ Б. 24 сек.

В. 20 сек.

**7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?**

А. 3 шага

+ Б. 2 шага

В. 1 шаг

**8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?**

А. 10 сек.

+ Б. 8 сек.

В. 24 сек.

**9. Продолжительность игры в баскетбол?**

А. 2 тайма по 20 минут

+ Б. 4 тайма по 10 минут

В. 4 тайма по 12 минут

**10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?**

А. 2 очка

+ Б. 1 очко

В. 3 очка

**11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?**

А. 2

Б. 3

+ В. 4

Г. 5

**12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?**

А. 3 сек.

+ Б. 5 сек.

В. 10 сек.

## **Волейбол**

**1. Площадка для игры в волейбол делится на ...**

А. 4 зоны

Б. 7 зон

+ В. 6 зон

Г. 5 зон

**2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...**

+ А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

**3. Волейбол состоит из следующих элементов:**

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

+ В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

**4. Укажите верное утверждение:**

+ А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

**5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?**

А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

+ В. с вращением и без вращения мяча

**6. Разбег при прямом нападающем ударе...**

А. не выполняется

+ Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

**7. Нижний прием подачи используется для:**

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

+ Д. все ответы верны

**8. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:**

А. прием и отработка мяча ладонями

+ Б. присутствие работы ногами

В. пас ото лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

**9. В приеме НЕ участвует:**

+ А. первый темп

Б. либеро

В. диагональный

Г. игроки второго темпа

**Контрольные упражнения**

**Футбол**

- 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.

### **Баскетбол**

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

### **Волейбол**

- 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.

**Тема 2.10.** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** подготовка доклада с презентацией

#### **Тема для доклада с презентацией**

Спортивные игры (по выбору), отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности

**Тема 2.11.** Лёгкая атлетика

**Коды контролируемых компетенций:** ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Форма текущего контроля:** тестирование, выполнение контрольных нормативов

### **Вопросы теста**

**1. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- + В. «королева спорта»
- Г. «королева без королевства»

**2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?**

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- + В. фристайл
- Г. марафонский бег

**3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

- + А. только один
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

**4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?**

- А. одна
- Б. две
- + В. три
- Г. четыре

**5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?**

- + А. бег
- Б. прыжки в длину
- В. прыжки в высоту
- Г. метание молота

**6. СПРИНТ – это...?**

- А. судья на старте
- + Б. бег на короткие дистанции
- В. бег на длинные дистанции
- Г. метание мяча

**7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

- А. лечь отдохнуть
- + Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- В. выпить как можно больше воды
- Г. плотно поесть

**8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:**

- + А. разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- В. разбег, подпрыгивание, приземление
- Г. разбег, толчок, приземление

**9. Назовите фазы прыжка в высоту:**

- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- + Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
- В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

**10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
- + Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
- Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- А. в V в. до н.э.;

+ Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

**12. Что такое фальстарт?**

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

+ В. преждевременный старт

Г. задержка старта

**13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?**

А. ни одного

+ Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

**14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...**

+ А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

**15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?**

+ А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

**16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?**

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

+ Г. отталкивающийся

**Контрольные нормативы**

№	Н о р м а т и в ы	ю н о ш и			д е в у ш к и		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м. (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 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6	Кросс 1000 м. (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 4х9 м. (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

<b>10</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
<b>11</b>	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
<b>12</b>	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
<b>13</b>	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
<b>14</b>	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
<b>15</b>	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I семестр обучения			II семестр обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4

Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I семестр обучения			II семестр обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В виси поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5

Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции	Ю	30	32	35	27	30	32
На лыжах 5000м., 3000м.	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине.**

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Колледжа.

### **2.2. Проведение текущего и рубежного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося**

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, активное участие в групповых интерактивных занятиях, защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

### ***Критерии оценки опроса***

#### **«Отлично»:**

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

#### **«Хорошо»:**

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

#### **«Удовлетворительно»:**

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

#### **«Неудовлетворительно»:**

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

### ***Критерии оценки практического задания:***

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует

логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

### ***Критерии оценки теста:***

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

### ***Критерии оценки выполнения кейс-задания***

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

### ***Критерии оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):***

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

### ***Критерии оценки доклада***

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Максимальная оценка за доклад: 8 баллов.

Основными критериями оценки доклада являются:

- актуальность выбранной темы и излагаемого материала – 2 балла;
- содержательность – 2 балла;
- структура и оформление доклада – 1 балл;
- четкость и выразительность выступления – 1 балл;
- умение пользоваться конспектом – 1 балл;
- точность и полнота ответов на вопросы – 1 балл.

### ***Критерии оценки презентации***

1. Объём презентации 20 -50 слайдов (1 балл).
2. Правильность оформления титульного слайда (0,5 балла);
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы (0,5 балла);
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда (2 балла).
5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

### ***Критерии оценки реферата***

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

*Реферат, в котором полностью освещена тема и который оформлен согласно требованиям, оценивается до 15 баллов.*

### ***Критерии оценивания практических знаний***

#### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

**Уровень владения техникой упражнения:**

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает суть движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### ***Критерии оценивания уровня физической подготовленности***

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания

уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Для планирования расчета текущего рейтинга, обучающегося используются следующие пропорции:

<b>Вид учебного действия</b>	<b>Максимальная рейтинговая оценка, баллов</b>
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b>80</b>

В течение учебного семестра по дисциплине обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска, обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с

накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов.

В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

### **2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в ПОО АНО ККС и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в ПОО АНО ККС в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по пятибалльной системе.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам - программам среднего профессионального образования в ПОО АНО ККС.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок

16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил 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
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).