



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института
сервисных технологий
Протокол №10 от 24 февраля 2021г.
с изм. протокол №11 от 16.04.2021
с изм. Протокол №14 от 30.06.2021

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности: *11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной
техники (по отраслям)*
Квалификация: *техник*
год начала подготовки: *2021г.*

Разработчики:

| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
|----------------------|---------|------------------------------|
| <i>преподаватель</i> | | <i>Сакк М.Н.</i> |

Фонд оценочных средств согласован и одобрен руководителем ШССЗ:

| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
|----------------------|---------|------------------------------|
| <i>преподаватель</i> | | <i>Голубцов А.С.</i> |



1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.04 Физическая культура в рамках ППССЗ в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО.

В результате освоения учебной дисциплины БД.04 *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС среднего общего образования следующими умениями, знаниями:

- У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
 - У2. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
 - У3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
 - У4. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 - У5. Применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
 - У6. Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей.
 - У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
-
- З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
 - З2. Основы здорового образа жизни.
 - З3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
 - З4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 - З5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
 - З6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.



2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

| № семестра | Форма контроля |
|------------|----------------|
| 1 семестр | Зачет |
| 2 семестр | Диф. зачет |

**Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура»
обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;



- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной



деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|---|--|---|
| Умения: | | |
| У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Улучшение работоспособности студентов во время занятий. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| У 2. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. | Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| У 3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности. | Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной |



| | | |
|--|---|---|
| | | аттестации Зачет, Диф. зачет |
| У 4. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| У 5. Применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. | Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| У 6. Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей. | Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| У 7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей | Улучшение личных достижений обучающихся. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. |



| | | |
|---|--|---|
| тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | | Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| Знания: | | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| 32. Основы здорового образа жизни. | Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| 33. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. | Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных |



| | | |
|---|--|---|
| | | нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| 35. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. | Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |
| 36. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. | Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет |

3. Контрольно-измерительные материалы

3.1 Методика применения контрольно-измерительных материалов в качестве аттестации

Контроль знаний обучающихся включает:

- Текущий контроль



- Промежуточную аттестацию

3.1.1 Типовые задания для оценки знаний и умений (текущий контроль)

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения студентами работ на занятиях, в т.ч. практических работ, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, тестирования.

Типовое задание 1. Примерное тестирование

Задание № 1 (1 семестр)

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...



- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

9. Игряя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника;
- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга.

Разыгрывающим игрокам нельзя...

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из – за боковой линии.

13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____ секунд».

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи- «перерыв в игре»

- а) 1; б) 2; в) 3;

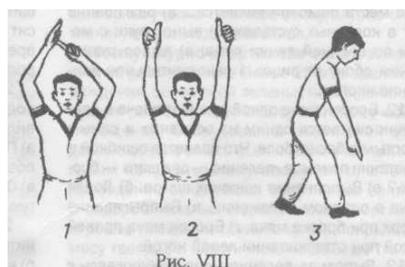


Рис. VIII

Задание №2 (2 семестр)

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
 - 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
 - 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;



7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

- 1. г
- 2. а
- 3. а
- 4. г
- 5. б
- 6. а
- 7. в
- 8. б
- 9. б
- 10. б
- 11. в
- 12. б
- 13. в
- 14. а
- 15. г
- 16. а

3.1.2 Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточной аттестации



**Контрольные задания для определения и оценки уровня
физической подготовленности обучающихся**

| № п/п | Физические способности | Контрольно е упражнение (тест) | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|--|--------|-----------|------|---------|-----------|-----|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2. | Координацион ные | Челночный бег 3×10 м, с | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.) | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |



| | | | |
|---|------|------|--------|
| 5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

| № | Виды упражнения | Оценка, результат | | | | | |
|---|-----------------|-------------------|------|------|---------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100м | 13.8 | 14.6 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| 2 | Бег 500м | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2,1 | 2.2 | 2.5 |
| 3 | Бег 1000м | 3.30 | 3.50 | 4.20 | 4.00 | 4.20 | 4.40 |
| 4 | Бег 2000м | | | | 11.00 | 12.00 | 13.00 |



| | | | | | | | |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5 | Бег 3000м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | | | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 370 | 360 | 340 | 300 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега (см) | 1.25 | 1.15 | 1.05 | 1.10 | 1.00 | 0,90 |
| 8 | Метание гранаты 700гр (м) | 28 | 26 | 24 | | | |
| 9 | Метание гранаты 500гр (м) | | | | 20 | 15 | 11 |
| 10 | Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см) | 780 | 600 | 480 | 600 | 500 | 400 |
| 11 | «Челночный бег» 4x9 м (сек.) | 9.7 | 10.0 | 10.3 | 10.3 | 10.6 | 11.1 |
| 14 | Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.00 | 12.20 | 13.20 |
| 15 | Подтягивание на высокой перекладине | 11 | 9 | 6 | | | |
| 16 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 17 | Наклоны вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| 18 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 19 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 20 | Бег 20 м | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,34 | 3,39 | 3,5 |
| 21 | Передвижение 5*6 м. | 9,1 | 9,5 | 9,7 | 9,4 | 9,7 | 10,0 |
| 22 | Броски с 2-х шагов (из 10) | 7 | 6 | 4 | 6 | 5 | 3 |



| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 23 | Броски с 2-х шагов (из 10) | 7 | 6 | 4 | 6 | 5 | 3 |
| 24 | Передачи мяча в стену (30 сек) | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| 25 | Подачи мяча (из 10) | 8 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 26 | Передачи мяча в парах | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |

Тематика рефератов для студентов специального
отделения освобождённых от практических занятий
по физической культуре

1. семестр

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Современное состояние здоровья молодежи.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Двигательная активность.

2 семестр

1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
2. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
3. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
4. Рациональное питание и профессия.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Вводная и производственная гимнастика.
7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
8. Материнство и валеология.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

4. Критерии и показатели оценивания

Для текущей аттестации

| Оценка | Форма контроля | Критерии | Показатели оценивания |
|--------|----------------|----------|-----------------------|
|--------|----------------|----------|-----------------------|



| | | оценивания | |
|-----|------------------------|---|--|
| «5» | Самостоятельная работа | Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы. | Студент обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему, дает правильные формулировки, точные определения; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентов данного материала. |
| «4» | Самостоятельная работа | Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы. | Задание изложено правильно, но не полно, при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые студент исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентов данного материала. |
| «3» | Самостоятельная работа | Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы. | При изложении была допущена 1 существенная ошибка; студент знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя. |
| «2» | Самостоятельная работа | Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы. | Задание изложено неполно; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы. |

| Оценка | Форма контроля | Критерии оценивания |
|--------|------------------|---------------------|
| «5» | Тестовое задание | 85 – 100% |
| «4» | Тестовое задание | 75 – 84% |

| | | |
|-----|------------------|-----------|
| «3» | Тестовое задание | 50 – 74% |
| «2» | Тестовое задание | Менее 50% |

Критерии оценивания сдачи нормативов представлены в пункте 3.1.2

5. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Физическая культура, здоровье и спорт : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / . - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-9590-1185-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844625>

Дополнительные источники:

1 Физическая культура, здоровье и спорт: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции : материалы конференции (съезда, симпозиума) / отв. за вып. С. Н. Зуев. - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2019. - 84 с. - ISBN 978-5-9590-1104-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840879>

2 Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 89 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497046>

3 Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 121 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497078>

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики