

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки: 49.02.01 Физическая культура**  
**Квалификация: педагог по физической культуре и спорту**  
**Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение), 4г 4м (заочное обучение)**  
**Форма обучения: очная, заочная**  
**Образовательный стандарт (ФГОС) №968 от 11.11.2022**

Махачкала 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ и ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
  - 3.1.Формы и методы оценивания
  - 3.2.Фонд оценочных средств для текущего контроля
  - 3.3.Критерии оценивания
  - 3.4.Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
  - 3.5.Ключи к тестам
  - 3.6.Критерии оценивания
- 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки*, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742 и в соответствии с рабочей программой дисциплины СГЦ.04 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме, зачет которые позволяют оценить уровень достижения, запланированных результатов обучения по учебной дисциплине.

**Текущий контроль** успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися материалом учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов, обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

**Промежуточная аттестация** по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: зачет. Экзамен проводится непосредственно после завершения освоения дисциплины, в сроки, установленные календарным учебным графиком. Экзамен проводится в день, освобожденный от других форм учебной нагрузки.

Экзаменационные вопросы и задания составляются на основе рабочей программы дисциплины. Экзаменационные вопросы и задания должны соответствовать проверяемым результатам обучения и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 Физическая культура направлен на формирование общих компетенций.

Освоение учебной дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными компетенциями:

- ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
- ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>• анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li><li>• определять этапы решения задачи;</li><li>• выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li><li>• составить план действия;</li><li>• определить необходимые ресурсы;</li><li>• владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>• реализовать составленный план;</li><li>• оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li></ul>

		<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>• основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>• алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>• методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>• структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>
<b>ОК 04</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>• взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>
		<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>• основы проектной деятельности</li> </ul>
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>
		<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

<p><b>ПК 3.3.</b></p>	<p>Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»</li> <li>• использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом</li> <li>• осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся</li> <li>• использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся</li> <li>• назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре</li> <li>• педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты)</li> <li>• назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре</li> <li>• особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»</li> <li>• разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста</li> </ul>
<p><b>ПК 3.4.</b></p>	<p>Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</li> </ul>

		<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</li></ul>
--	--	---

## СГЦ. 04 Физическая культура

№	Наименование темы	ПК, ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	6
<b>Практические работы. Легкая атлетика</b>				
1.	Развитие выносливости.	ОК 01, ОК 04, ОК 8	Выполнение практической работы	Зачет с оценкой
2.	Развитие координации, силовых качеств.			
3.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.			
<b>Практические работы. Общая физическая подготовка</b>				
1.	Развитие силовых качеств.	ОК 01, ОК 04, ОК 8	Выполнение практической работы	
2.	Развитие скоростно-силовых качеств.			
3.	Развитие координации.			
4.	Развитие силовых качеств, гибкости.			
5.	Развитие скоростно-силовых качеств.			
6.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.			
<b>Практические работы. Баскетбол</b>				
1.	Техника безопасности. Правила игры	ПК 3.3, ПК 3.4	Выполнение практической работы	
2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.			
3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.			
4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.			
5.	Изучение тактики нападения в игре.			
<b>Практические работы. Настольный теннис</b>				
1.	Техника безопасности. Правила игры. Основная стойка в настольном теннисе.	ПК 3.3, ПК 3.4	Выполнение практической работы	
2.	Способы хвата ракетки и виды ударов. Техника настольного тенниса. Основные элементы.			
3.	Техника передвижения в настольном теннисе. Техника атакующих и оборонительных действий.			
4.	Тактика игры в настольном теннисе.			
<b>Практические работы. Футбол</b>				
1.	Техника безопасности на занятиях футболом. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОК 01, ОК 04, ОК 8	Выполнение практической работы	
2.	Техническая подготовка. Ведение мяча. Остановка мяча			
3.	Развитие гибкости			
<b>Практические работы. Волейбол</b>				
1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	ОК 01, ОК 04, ОК 8	Выполнение практической работы	
2.	Техника передачи мяча сверху и снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.			
3.	Техника подачи мяча сверху			
4.	Техника нападающего удара в волейболе. Техника блокирования в волейболе.			

<b>Практические работы. Легкая атлетика.</b>				Зачет с оценкой
1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости.	ПК 3.3, ПК 3.4	Выполнение практической работы	
2.	Развитие координации, силовых качеств.			
3.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.			
<b>Практические работы. Общефизическая подготовка.</b>				
1.	Техника безопасности. Правила игры.	ПК 3.3, ПК 3.4	Выполнение практической работы	
2.	Развитие силовых качеств, гибкости.			
3.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.			
<b>Практические работы. Баскетбол</b>				
1.	Техника безопасности. Правила игры.	ОК 01, ОК 04, ОК 8	Выполнение практической работы	
2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.			
3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе			
4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.			
5.	Изучение тактики нападения в игре.			
<b>Практические работы. Настольный теннис</b>				
1.	Техника безопасности. Правила игры. Основная стойка в настольном теннисе.	ОК 01, ОК 04, ОК 8	Выполнение практической работы	
2.	Способы хвата ракетки и виды ударов.			
3.	Техника настольного тенниса. Основные элементы.			
4.	Техника передвижения в настольном теннисе.			
5.	Техника атакующих и оборонительных действий.			
6.	Тактика игры в настольном теннисе.			

### **3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1. Формы и методы оценивания**

Формы текущего контроля по дисциплине:

– практическая проверка (при проведении практических и лабораторных занятий);

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за семестр (полугодие).

Основными формами промежуточной аттестации являются:

– зачет с оценкой;

#### **3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

##### **Практические работы**

##### **I. Теоретико-методические основы физической культуры:**

##### **1. Анализ федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и учебных программ по физической культуре углубленной подготовки.**

○ **Цель:** Изучить требования к физической подготовке и формированию компетенций младших школьников в соответствии с ФГОС.

○ **Задание:** Проанализировать ФГОС НОО и примерные учебные программы по физической культуре. Выявить цели, задачи и планируемые результаты обучения. Составить таблицу соответствия между видами физической активности и формируемыми компетенциями.

##### **2. Исследование методической литературы по физической культуре углубленной подготовки:**

○ **Цель:** Освоить современные методики обучения основным двигательным действиям и развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

○ **Задание:** Изучить не менее 3 методических пособий по физическому воспитанию для начальной школы. Описать основные методы обучения (наглядные, словесные, практические), формы организации занятий и средства физической культуры. Сравнить различные подходы и выделить наиболее эффективные.

### **3. Анализ техники безопасности на уроках по физической культуре углубленной подготовки:**

- **Цель:** Научиться обеспечивать безопасность на занятиях физической культурой и предотвращать травматизм.

- **Задание:** Изучить правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре в начальной школе. Составить перечень типичных ошибок, приводящих к травмам. Разработать рекомендации по профилактике травматизма для различных видов физической активности.

### **4. Разработка плана-конспекта урока физической культуры углубленной подготовки (теоретическая часть):**

- **Цель:** Освоить методику планирования учебного занятия по физической культуре.

- **Задание:** Составить план-конспект урока физической культуры на тему по выбору (например, “Обучение ходьбе и бегу”, “Развитие ловкости и координации”, “Подвижные игры на развитие внимания”). Указать цель, задачи, оборудование, методические указания, дозировку упражнений и требования к безопасности.

## **II. Практическая Деятельность:**

### **5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ):**

- **Цель:** Освоить технику выполнения основных ОРУ и научиться составлять комплексы упражнений для разминки и основной части урока.

- **Задание:** Выполнить комплексы ОРУ для различных групп мышц. Составить собственные комплексы упражнений для разминки, развития силы, гибкости и координации. Описать технику выполнения каждого упражнения и указать его воздействие на организм.

### **6. Демонстрация техники основных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание):**

- **Цель:** Освоить правильную технику выполнения основных двигательных действий и научиться её демонстрировать.

- **Задание:** Продемонстрировать технику ходьбы, бега, прыжков в длину и высоту, метания малого мяча. Объяснить основные элементы техники и типичные ошибки.

### **7. Обучение подвижным играм:**

- **Цель:** Освоить методику организации и проведения подвижных игр с младшими школьниками.

- **Задание:** Выбрать 3-5 подвижных игр, подходящих для младшего школьного возраста. Описать правила каждой игры, подготовить необходимое оборудование и про-

вести игру с группой студентов (моделирование урока). Проанализировать ход игры и сделать выводы об эффективности.

#### **8. Проведение физкультминуток и физкультпауз:**

- **Цель:** Научиться проводить физкультминутки и физкультпаузы для снятия умственного утомления и повышения работоспособности учащихся.

- **Задание:** Разработать комплексы упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Провести физкультминутку/паузу на занятии с группой студентов (моделирование урока). Оценить эффективность проведенного мероприятия.

#### **9. Разработка и проведение урока физической культуры углубленной подготовки (практическая часть):**

- **Цель:** Применить полученные знания и умения на практике при проведении учебного занятия по физической культуре.

- **Задание:** Разработать план-конспект урока физической культуры для начальной школы (продолжение работы №4). Провести урок в реальной или смоделированной учебной ситуации. Проанализировать проведенный урок и сделать выводы об эффективности выбранных методов и приемов.

#### **10. Организация спортивных мероприятий в школе:**

- **Цель:** Освоить методику организации и проведения спортивных праздников и соревнований для школьников.

- **Задание:** Разработать сценарий спортивного праздника или соревнований для школы. Подготовить необходимый инвентарь и оборудование. Провести мероприятие с группой студентов (моделирование). Проанализировать ход мероприятия и сделать выводы об эффективности.

### **III. Исследовательская деятельность (мини-проекты):**

#### **11. Изучение влияния различных видов физической активности на успеваемость учащихся:**

- **Цель:** Выявить взаимосвязь между физической активностью и успеваемостью учащихся.

- **Задание:** Провести анкетирование учащихся начальной школы об их двигательной активности. Сопоставить данные об уровне физической активности с их успеваемостью по различным предметам. Сделать выводы о влиянии физической активности на учебный процесс.

#### **12. Анализ мотивации школьников к занятиям физической культурой:**

- **Цель:** Определить факторы, влияющие на мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

○ **Задание:** Провести анкетирование учащихся школы с целью выявления их мотивов к занятиям физической культурой. Проанализировать полученные данные и выявить наиболее значимые мотивы. Разработать рекомендации по повышению мотивации к занятиям физической культурой.

**13. Изучение проблемы гиподинамии у школьников и разработка рекомендаций по её преодолению:**

○ **Цель:** Выявить причины и последствия гиподинамии у школьников и разработать эффективные меры по её преодолению.

○ **Задание:** Провести наблюдение за двигательной активностью учащихся в течение учебного дня. Проанализировать причины низкой двигательной активности. Разработать рекомендации по увеличению двигательной активности учащихся в школе и дома.

**14. Разработка комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки у школьников:**

○ **Цель:** Создать эффективный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки у детей школьного возраста.

○ **Задание:** Изучить причины и признаки нарушений осанки у школьников. Разработать комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины, живота и плечевого пояса. Описать технику выполнения упражнений и указать методические рекомендации.

**15. Создание электронного образовательного ресурса (эор) по физической культуре для начальной школы:**

○ **Цель:** Освоить навыки создания ЭОР и применить их для разработки интерактивных материалов по физической культуре.

○ **Задание:** Разработать ЭОР по теме по выбору (например, “Подвижные игры”, “Гимнастика”, “Легкая атлетика”). ЭОР должен включать текстовые материалы, иллюстрации, видеоматериалы, интерактивные задания и тесты.

**Критерии оценки практических работ:**

- Полнота и точность выполнения задания.
- Правильность применения теоретических знаний.
- Самостоятельность выполнения работы.
- Четкость и логичность изложения материала в отчете/плане-конспекте.
- Креативность и оригинальность подхода к решению задачи.
- Соответствие требованиям техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

### **3.3. Критерии оценивания**

#### **Критерии оценки для тестирования:**

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

#### **Критерии оценивания практической/лабораторной работы:**

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, все этапы работы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов, соблюдает требования правил техники безопасности, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, правильно выполняет анализ погрешностей.

Оценка «4» ставится, если выполнены все требования к оценке «5», но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной ее части позволяет получить правильный результат и вывод, или если в ходе проведения опыта и измерения были допущены ошибки

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью, или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов, или если опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

#### **Критерии оценки результатов выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы**

Работа выполнена полностью, демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполнены все задания, сделаны выводы.

Оценка «5» - «отлично» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует затруднения с комплексным выполнением работы; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполняет задания при подсказке преподавателя; затрудняется в формулировке выводов.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется, если работа не выполнена или выполнена неправильно; дана неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретическое обоснование выполнения заданий.

### **3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

#### **Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся**

**Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с).** Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

#### **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

#### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из вися хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правиль-

но выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

**Бег 2000, 3000м (мин)** Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

#### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)** Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

**Приседание на одной ноге (кол-во раз)** Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения

произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

### **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

## **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

### **Вариант № 1**

**1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:**

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

**3. При переломе предплечья фиксируется:**

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

**4. Быстрота необходима при:**

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

**5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:**

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

**6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

**7. В спортивной гимнастике применяется:**

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

**8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.**

- а. артериальном
- б. венозном
- в. Капиллярном

**10. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**11. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

**12. Динамическая сила необходима при:**

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

**13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.**

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

**14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

**ся:**

- а. белки

- б. жиры
- в. углеводы

**15. Мужчины не принимают участие в:**

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**18. Скоростная выносливость необходима в:**

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

**19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:**

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

**21. Игра в баскетболе заканчивается...**

- а. когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- б. уходом команд с площадки
- в. в момент подписания протокола старшим судьей
- г. мяч вышел за пределы площадки

## Вариант №2

**1. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**3. Олимпийский флаг имеет..... цвет.**

- а. красный
- б. синий
- в. белый

**4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.**

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

**5. Размер баскетбольной площадки составляет:**

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

**6. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

**9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.**

- а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

**10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.**

а. 22

б. 5

в. 30

**11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.**

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

**12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

**13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.**

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

**14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

**15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776**

**г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

**16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

**17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:**

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

**18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:**

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

**19. Вес баскетбольного мяча составляет:**

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

**20. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- а. в 1956 г
- б. в 1957 г
- в. в 1959 г

**21. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

### Ключи к тестам

Вариант №1		Вариант №2	
1.	б	1.	б
2.	в	2.	а
3.	а	3.	в
4.	б	4.	в
5.	в	5.	б
6.	а	6.	а
7.	в	7.	в
8.	а	8.	а
9.	б	9.	б
10.	а	10.	а
11.	а	11.	б
12.	а	12.	в
13.	б	13.	а
14.	а	14.	в

15.	в	15.	в
16.	а	16.	в
17.	в	17.	а
18.	в	18.	в
19.	б	19.	а
20.	б	20.	в
21.	а	21.	б

### 3.6. Критерии оценивания

#### Критерии оценки экзамена/зачета с оценкой

Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются все-стороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившего самостоятельно предусмотренные

программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### **Критерии оценки для тестирования:**

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

## **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **СГЦ. 04 Физическая культура**

#### **Основные источники**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

#### **Дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 149 с.

— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный  
// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

**Интернет - ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru>
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
3. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» - <http://www.consultant.ru/>