МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Индустриально-промышленный колледж»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Код и наименование специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Квалификация выпускника: Техник-строитель

Форма обучения: очная

2023

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть: 8	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
Уметь:	
У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	**Лёгкая атлетика.** - оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях; -оценка выполнения заданий текущего контроля: -бег на короткие ,длинные и средние дистанции; -прыжки в длину с места, способом «согнув ноги»; -кроссовая подготовка 1000м,2000м,3000м; -оценка качества физического развития на входе и выходе (начало учебного года, семестра; конец учебного года). -оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике. **Спортивные игры : (волейбол, баскетбол)** - оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях; -оценка выполнения обучающимися функций судьи; - оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в спортивных играх. **Атлетическая гимнастика.** **Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика)** - оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях; -оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в атлетической гимнастике; оценка физического развития обучающегося на входе и выходе (начало учебного года, семестра; конец учебного года,) -поднимание туловища в положении лёжа (пресс); -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание); -подтягивание на перекладине (юн); -прыжки на скакалке (кол-во раз в минуту). -челночный бег. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Показать комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Знать:	
-О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -Основы здорового образа жизни.	- оценка деятельности на практических занятиях; - оценка выполнения заданий для самостоятельной работы во внеаудиторное время; - оценка выполнения контрольных нормативов текущего контроля; -оценка за проведённые фрагменты занятий по развитию физических качеств по разделам лёгкой атлетики, спортивным играм, атлетической гимнастике. - оценка контрольного норматива на диф.зачёте.

1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины и направленные на формирование общих компетенций.
Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных тестов по легкой атлетике, атлетической гимнастики спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности : 20.02.02 Защита в чрезвычайная ситуация в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины Физическая культура и определяет:

- теоретические знания;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет; проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана, за счет времени, отводимого на освоение учебной дисциплины.
Дифференцированный зачёт проводится в виде сдачи контрольных нормативов по общей и физической подготовке, а также теоретический материал (доклад, реферат, презентация и тесты).

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.
Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы.
Перечень контрольных нормативов, выносимых на дифференцированный зачет, разработан преподавателем учебной дисциплины, рассмотрен на заседании цикловой комиссии и утвержден заместителем директора по учебной работе.

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

2.1. ИНДИВИДУЛЬНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Индивидуальное домашнее задание выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

При предъявлении видов индивидуальных домашних заданий преподаватель использует дифференцированный подход к студентам. Индивидуальное домашнее задание может осуществляться индивидуально по группам обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Перед выполнением студентом индивидуального домашнего задания преподаватель проводит инструктаж по его выполнению, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможнь типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

При выполнении индивидуального домашнего задания студент должен самостоятельно изучить материал по его выполнению. ИДЗ выполняются письменно или практически. Изучая теоретический материал, студент должен знать, что основной целью его изучения является умение применять ее при выполнении практических заданий.

Формой контроля правильности выполнения ИДЗ является проверка докладов рефератов и презентаций, а также практических заданий.

2. Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.

2.1. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке	1.Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
	результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.		
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	1.Задания для внеаудиторной самостоятельной работы .	
3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	1.Ведение дневника самоконтроля.	В наличии у каждого обучающегося.

2.2.Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации и дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1. Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -спортивные игры (волейбол, баскетбол) -атлетическая гимнастика и виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика) 2. Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	Приложение1. Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету.

3. Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины.

3.1.Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине.

Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств текущего контроля входят в состав учебно- методических тем учебной дисциплины, хранятся у преподавателя.

Применяется различные формы и методы текущего контроля учебной дисциплины (таблица 2).

В ходе текущего контроля отслеживается формирование общих компетенций через наблюдение за деятельностью обучающегося (проявление интереса к дисциплине, участие в кружковой работе, отбор и использование дополнительной литературы; работа в команде, пропаганда здорового образа жизни и др.). Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся.

Таблица 2

Формы и методы текущего контроля успеваемости учебной дисциплины и формируемые общие компетенции по темам (разделам).

Элемент учебной дисциплины	**Форма и методы контроля**		**Проверяемые У, З**	**Формируемые ОК**
	Формы контроя	**Методы контроля**		

Раздел. физической Основы культуры					
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		Устный опрос ,	рефе рат ивны й	У.1; З.2	ОК 1, ОК» 13.
	Раздел 1 Лёгкая атлетика.	**14**			
1.	Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 6; ОК 3.
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 6; ОК 3.
3.	Бег на короткие дистанции (60 и100м).	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 1;ОК6;ОК3 .
4.	Прыжок в длину с места.	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 6; ОК3;
5	Воспитание выносливости	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 6; ОК3;
	Освоение техники эстафетного бега 4х100.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
6	Общие физические упражнения .	Индивидуальный		У.1.	ОК 1;ОК6.
7	Прыжок в длину способом « согнув ноги»	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3.ОК6
8	Комплекс специально- беговых и прыжковых упражнений.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3.ОК6
9	Кроссовая подготовка.	Групповой		У.1. З.2.	ОК 3.ОК6
10	Кроссовая подготовка 1000м девушки,2000м юноши.	Групповой		У 1; З.2.	ОК 3.ОК6
11	Бег на средние дистанции.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
12	Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3.ОК6
13	Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши),2000м(девушки).	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
	Раздел 2 Гимнастика	**11**			
1	ТБ на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 6; ОК 3.

2	Упражнения для развития мышечных групп.	Групповой		У.1. З.2.	ОК 1;ОК6.
3	Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	Индивидуальный		У.1; З.2.	ОК6;ОК3.
4	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 1;ОК6.
5	Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
6.	Освоение упражнений на развитие силы и выносливости.	Групповой		У 1; З.2.	ОК 3,ОК6,
7.	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 1;ОК6.
8..	Освоение упражнений на скоростную выносливость	Групповой		У.1. З.2.	ОК6,ОК3
9.	Упражнения на растягивание мышц	Индивидуальный		У.1 З.2	ОК 3; ОК6
10.	Освоение упражнений для ловкости ,прыгучести, быстроты	Индивидуальный		У.1 З.2	ОК 3; ОК6
	Раздел 3. Спортивные игры	**68**			
	Волейбол.				
1	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 1;ОК6.
2.	Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.	Индивидуальный		У.1. З.2.	ОК 6;ОК3.
3.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебная игра	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
4.	Стойки и перемещения волейболиста.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3.ОК6
5.	Подача мяча на точность, нижний приём.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
6.	Учебная игра.	Групповой		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
	Баскетбол				
1.	Техника ведения и передачи мяча	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
2.	Командные действия в нападении и защите	Групповой		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
3.	Техника ведения и передачи мяча	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.

двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно небрежно ; допущены значительные ошибки ; в играх обучающейся обнаружил неловкость , нерасторопность, неумение играть в команде.

- **Задания для обучающегося.**

-вид фонда оценочных средств:

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине
Физическая культура

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1.	Задания для текущего контроля успеваемости

Приложение№ 1

I семестр

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие : изучение подготовительных упражнений для прыжков с места , прыжков способом «согнув ноги»
-ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;
-многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх;
-бег с низкого старта 30-40 метров;
-ходьба со штангой широким хватом;
-пробегание первой части разбега прыжковообразным бегом в 6 беговых шагов;
-6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;
-4-6 беговых шагов в длину ,через линию с приземлением на маховую ногу.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.
Вид контроля : индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива:
- приседания с использованием штанги небольшого веса;
-выпады с весом; подъём на носки со штангой в руках;
-запрыгивания на скамейку или другое возвышение;
-прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами;
-ходьба гуськом.
Бег на короткие дистанции (100м)
Вид контроля: Сдача контрольного норматива - бег 100м

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки-16,4 Юноши- 13,8
4	Девушки-17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки-18,3 Юноши- 14,8

Прыжок в длину с места.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

3	Девушки-2.20 Юноши -2.10

Кроссовая подготовка.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-упражнения на скорость, бег на отрезках в 50 и 100 метров;
-упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно;
-упражнения на специальную выносливость .

Кроссовая подготовка.
Вид контроля: Сдача контрольного норматива бег 2000м-дев, 3000м-юн б\у времени

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки - б\у Юноши - б\у

Общие физические упражнения.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
1) потягивания;
2) маховые движения рук;
3) наклоны туловища в разные стороны;
4) круговые вращения туловища и тазобедренной области в разных направлениях
5) сгибания и разгибания рук (отжимания) из упора лежа;
6) приседания;
7) махи ногами;
8) прыжки на носках;
9) бег на месте с высоким подниманием колен.

Прыжок в длину способом «согнув ноги»
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
- закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- челночный бег 3х10метров.
-пробегание отрезков на скорость.
-пробегание отрезков на время.

Бег на средние дистанции (500м)
Вид контроля: практическое занятие, техники бега на 500м
-старт;
-стартовый разгон;
-бег по дистанции;
-финиширование;
- упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно.

Комплекс специальных упражнений.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-бег с высоким подниманием колен;
-бег с захлестыванием голени;

-перекаты с пятки на носок;
-многоскоки;

-прыжки с ноги на ногу.

Кроссовая подготовка

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

-упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
-упражнения с предметами (со скакалкой, с палкой, с гантелями);

- упражнения на скорость и скоростную выносливость (пробегание постепенно

увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м);

- переменный бег на коротких отрезках – 50м, 100м;

- упражнения на общую выносливость;

- бег в равномерном темпе 3000м – юноши, 2000м – девушки.

Кроссовя подготовка 1000м девушки, 2000м юноши.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие , выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива**:**
- бег в равномерном темпе: 25–30 мин. (юноши), 20–25 мин. (девушки);

-бег в переменном темпе (фартлек): 10–15 мин.;

-кросс по пересеченной местности: 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)

-ОФП
-кросс по пересеченной местности: 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)

Специальные беговые упражнения.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
-бег с высоким поднимание бедра.
-бег с захлёстом голени.
-бег боком, приставным шагом.
-многоскок , прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд..
-бег спиной.
-подскоки вверх.
Воспитание выносливости.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
- бег в равномерном темпе 10 мин;
- переменный бег на 1000 м., 2000м.

Кроссовая подготовка.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-быстрый бег-3 мин, 5 мин – медленным и далее на увеличение, с отдыхом в 5-8 мин (ходьба).
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-переменный бег 1000м,2000м
Вид контроля: Сдача контрольного норматива 1000м-девушки,2000м-юноши ,без учёта времени.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-б\у времени Юноши - б\у времени

Освоение техники эстафетного бега 4х100 .
Вид контроля : индивидуальное практическое занятие . выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:
-челночный бег 3х30
-приём и передача эстафетной палочки на месте ;
-то же в движении,
-техника бега по дистанции с передачей эстафетной палочки.

Совершенствование бега на средние дистанции.
Вид контроля: Сдача контрольного норматива-бег на 500м (мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-1.50 Юноши -1.35
4	Девушки-2.20 Юноши -1.50
3	Девушки-3.00 Юноши -2.10

Бега на длинные дистанции.
Вид контроля:
-бег со средней скоростью на отрезках 80–100 м;
- *бег с захлестыванием голени маховой ноги;*
-бег 2000м-дев;3000м-юн в медленном темпе

Тема 4: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
Вид контроля : Сдача контрольного норматива *:* прыжок в длину способом «согнув ноги»(см)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 400 Юноши -500

4	Девушки- 3.70 Юноши - 460
3	Девушки- 330 Юноши - 440

Комплекс специальных упражнений
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
-бег с высоким поднимание бедра.
-бег с захлёстом голени.
-бег боком, приставным шагом.
-многоскоки, прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд..
-бег спиной.
-подскоки вверх.
Вид контроля: Дифференцированный зачёт.

-стойка на лопатках;
-«Велосипед».

Упражнения для развития мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива - Сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20
3	Девушки- 6 Юноши - 15

Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-упражнения со скакалками.
Упражнения для развития мышечных групп
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
--беговая дорожка 30сек х 2 повторения;
-отжимания 3 повторения дев-10;юн-15;
-приседания 3повторения дев-15;юн-20;
-из положения упор присев - в упор лежа 3х10-дев,3х15-юн;
- бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения.

Упражнения для развития мышечных групп.
Вид контроля: практическое занятие ,сдача контрольного норматива поднимание туловища из положения лёжа (пресс-1мин)
- разминка на все группы мышц

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 35 Юноши - 45
4	Девушки- 30 Юноши - 40
3	Девушки- 20 Юноши - 35

Упражнения для развития мышечных групп.
Вид контроля: практическое занятие, сдача контрольного норматива сгибание и разгибание рук из упора лёжа (отжимание) - дев, подтягивание на перекладине-юн.
- разминка на все группы мышц

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 11 Юноши -14
4	Девушки- 9 Юноши -10
3	Девушки- 7 Юноши - 8

Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.

Вид контроля: индивидуальный

-ходьба на месте;
практическое занятие:

-упражнения для рук и плечевого пояса;
-упражнения на растяжку и осанку;
-упражнения на улучшение осанки и координацию движений.

Освоение упражнение на силовую выносливость
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- лежа на гимнастическом мате, взявшись руками за его край, поднимание ног с касанием носками за головой(плуг);
- подскоки на скакалке;
- приседание на одной ноге;
- выпрыгивание из глубокого седа;
- выполнение упражнений в три подхода.

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса , спины, рук.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-выполнение комплексов упражнений разученных на занятиях.
Вид контроля: сдача контрольного норматива-сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) - дев; подтягивание на перекладине (кол-во раз) - юн

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 30 Юноши - 14
4	Девушки- 25 Юноши - 12
3	Девушки- 20 Юноши - 10

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
Вид контроля: выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:
-поднимание туловища из положения лёжа на спине;
-сгибание и разгибание рук из упора лёжа;
-прыжки на скакалке.

Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-выполнение подготовительных упражнений на осанку в положении лежа на мате.
-упражнения на мышцы пресса и спины;

Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-выполнение упражнений в положении лежа на мате.
-упражнения на развития гибкости;
-упражнения на растяжку.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.
Самостоятельна работа –
Бег или ходьба (мин, км)
Комплекс УГГ.
Три упражнения на развитие мышц рук.
Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
Три упражнения на развитие силы мышц спины.
Три упражнения на развития силы мышц ног.
Три упражнения на развитие гибкости.
Три упражнения из дыхательной гимнастики

Раздел 3. Спортивные игры

Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-ТБ на занятиях спортивных игр
-совершенствование приёма мяча снизу двумя руками ;
-совершенствование передачи мяча сверху двумя руками;
-перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке;

- владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-совершенствование стоек-основной, стартовый;
-совершенствование стоек-устойчивой, неустойчивой.
-выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.
-применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре.

Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения. Учебная игра.
Вид контроля: практическое занятие :сдача норматива –передача мяча сверху,снизу (из 10)
-выполнение перемещений: бег, скачком вперёд, в сторону;
-выполнение игровых элементов на оценку;
- игра по упрощённым правилам.
- игра по правилам

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 8 Юноши- 10
4	Девушки- 6 Юноши - 8
3	Девушки- 4 Юноши 6

-упражнения со снарядами и без них.
Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
-приседания, руки на поясе;
-из положения упор присев - в упор лежа;
-из стойки руки за головой - наклоны вперед;
-из стойки руки на поясе - горизонтальное равновесие («ласточка»);
-поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.
–юн 3х15,дев 3х10.

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, подготовка к сдаче контрольных нормативов.
-ОФП

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.
Вид контроля: практическое занятие, сдача контрольного норматива прыжки через скакалку.

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)

-беговая дорожка 30 сек х 2 повторения;
-приседания 3 повторения дев-15;юн-20;
-из положения упор присев - в упоре лежа 3х10-дев,3х15-юн;
-бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения.

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки-11 Юноши -30
4	Девушки- 9 Юноши -25
3	Девушки-7 Юноши -20

\
Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива - поднимание туловища из положения лёжа (пресс-1мин)
-ОРУ

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 35 Юноши - 45
4	Девушки- 30 Юноши - 35
3	Девушки- 20 Юноши - 30

Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
-разучивание комплексов упражнений со снарядами для коррекции осанки

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
- упражнения в паре с набивным мячом,
- упражнения с разборными гантелями.

Воспитание силовой выносливости.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-упражнения с разобранными гантелями;
-упражнения в парах;
- упражнениями на растягивание и на расслабление.

Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
- выполнение комплексов упражнений на развитие скорости, силы.

Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
- упражнение без отягощений и предметов;
- упражнения силового характера;
- упражнения с эспандерами;
- упражнения с гантелями.

Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

-подъём рук с гантелями;
-приседания на одной ноге с гантелями;

-сведение рук с гантелями;
-тяга гантелей на наклонной скамье;
-выпады с гантелями.

Промежуточная аттестация

Тестовые задания 1

1. **Отличительным признаком физической культуры является…**
   а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
   б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы
   в. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности
   г. определенным образом организованная двигательная активность
2. **Физическое воспитание представляет собой…**
   а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья
   б. процесс воздействия на развитие индивида
   в. процесс выполнения физических упражнений
   г. обеспечение общего уровня физической подготовленности
3. **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…**
   а. физического развития
   б. физического воспитания
   в. физической культуры
   г. физического совершенства
4. **Для воспитания гибкости используются…**
   а. движения рывкового характера
   б. движения, выполняемые с большой амплитудой
   в. пружинящие движения
   г. маховые движения с отягощением и без него
5. **Выносливость человека не зависит от…**
   а. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
   б. силы воли
   в. силы мышц
   г. возможностей систем дыхания и кровообращения
6. **Под закаливанием понимают**…
   а. приспособление организма к воздействиям внешней среды
   б. использование солнца, воздуха и воды
   в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
   г. купание в холодной воде и хождение босиком

Тестовые задания 2

1. **Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что…**
   а. позволяет избегать неоправданных физических напряжений
   б. обеспечивает ритмичность работы организма
   в. позволяет правильно планировать дела в течение дня
   г. изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему
2. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**
   а. двигательный режим
   б. рациональное питание
   в. личная и общественная гигиена
   г. закаливание организма

3. **Термин «олимпиада» означает:**
   а. четырехлетний период между Олимпийскими играми
   б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
   в. синоним Олимпийских игр
   г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
4. **Кто основал современные Олимпийские игры :**
   а. Хуан Антонио Самаранч
   б. Жак Рогг
   в. Пьер де Кубертен
   г. Мишель Бреаль
5. **Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**
   а. Разбег
   б. полет и приземление
   в. отталкивание
6. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**
   а. лёгкая атлетика
   б. стрельба из лука
   в. художественная гимнастика

Тестовые задания 3

1. **Что называется дистанцией:**
   а. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному
   б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся
   в. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу
2. **Что такое интервал:**
   а. расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
   б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге
   в. расстояние между правым и левым флангом в колонне
3. **Размер баскетбольной площадки:**
   а. 13 х 26м
   б. 15 х 28
   в. 14 х 29
   г. 15 х 30
4. **Игровое время в баскетболе состоит из:**
   а. 4 периода по 10 мин
   б. 4 периода по 12 мин
   в. 4 периода по 8 мин
   г. 4 периода по 5 мин

Тестовые задания 4

1. **Размер площадки по волейболу:**
   а. 18 х 7 м
   б. 18 х 8 м
   в. 18 х 9 м
   г. 18 х 4 м
2. **Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**
   а. 5 человек
   б. 6 человек

Тестовое задание 4

1	2	3	4	5	6
в	б	б	в	а	в

Тестовое задание 5

1	2	3	4	5	
а	б	в	в	а	

ПОДГОТОВКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием компьютерной программы. В качестве материалов-презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций.

Критерии оценки:

«Отлично» выставляется в случае, если презентация выполнена аккуратно и эстетично, в соответствие с требованиями, примеры проиллюстрированы, полностью освещены все обозначенные вопросы, работа представлена в срок.

«Хорошо» выставляется в случае, если работа содержит небольшие неточности.

«Удовлетворительно» - в случае, если презентация выполнена неаккуратно, не полностью освещены заданные вопросы, работа представлена несвоевременно.

«Неудовлетворительно» - работа выполнена небрежно, не соблюдена структура, отсутствуют иллюстрации.

Приложение№2

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Вид упражнений	Оценка					
		I курс			II курс		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100 метров (сек) Ю Д	 15.5 17.8	 14.9 17.0	 14.5 16.5	 14.5 17.5	 14.2 16.8	 13.5 16.3
2.	Бег 5000 метров (мин. сек) Ю Бег 3000 метров (мин. сек) Д	Без учета времени					
3.	Прыжки в длину с места (см) Ю Д	 180 155	 210 185	 230 205	 200 170	 225 190	 240 210
4.	Прыжки в длину с разбега (см) Ю Д	 340 300	 400 320	 440 350	 390 315	 425 344	 455 380
5.	Метание гранаты 500 г/м - Д Ю - 700 г/м	16 22	19 26	22 32	18 26	22 30	25 36
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Ю Д	 4 6	 9 9	 11 14	 6 10	 10 14	 12 18
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (за 30 сек) Ю Д	 18 16	 22 20	 27 26	 20 18	 24 22	 28 27
9.	Бег 1000 метров (мин.сек) Ю	4.30	4.10	3.50	4.30	4.00	3.30
10	Бег 500 метров (мин.сек.) Д	1.50	2.10	2.20	1.50	2.00	2.10
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) Ю Д	 25 6	 30 8	 35 10	 30 8	 35 12	 40 15

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837654

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 06.10.2026 по 06.10.2027