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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

подготовка

Профиль получаемого профессионального образования:

Технический

Квалификация выпускника: специалист по защите в чрезвычайных ситуациях

Форма обучения: очная

2023

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.
Председатель П(Ц)К
Подпись ФИО
Магомедова М.М. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Шабанова М.М.
Подпись ФИО
30 08 2023 г.

Фонд оценочных средств СГЦ.04. Физическая культура в соответствии Приказ Минпросвещения России
07.07.2022 N 535
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионально
образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях"
(Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2022 N 69570)

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2023/2024 учебный год.

Разработчики: Багомедов М.Ш. _____ преподаватель ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: Шихгусейнова М.Б. заведующий отделением ГБПОУ РД ИПК

I. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов обучения по учебной дисциплине Для специальности: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающейся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Умения:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания:

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2. Основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

ОК-1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК -13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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	

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 ,	реферативный	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 3.2	ОК 3; ОК6
10.	Освоение упражнений для ловкости ,прыгучести, быстроты	Индивидуальный		У.1 3.2	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.
4	Варианты бросков мяча в кольцо	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
5	Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.	Групповой		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
	Раздел 4.Атлетическая гимнастика	**16**			
1	Подбор упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторий, ритмом,	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
2	Комбинация из спортивно-гимнастических элементов.	Индивидуальный		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.
3	Профессионально прикладная физическая подготовка. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Техника выполнения упражнений с гантелями и штангой (юноши), и набивными мячами (девушки). Круговой метод тренировки.	Групповой		У 1; З.2.	ОК 3;ОК6.

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям учебной дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учебных занятий» в виде отметок по пятибалльной системе.

3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

- **Пакет преподавателя.**

- условия проведения текущего и дифференцированного зачета по учебной дисциплине. Место проведения: стадион и спортивный зал.

Время выполнения задания –90 минут

- критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно ,допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся 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.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4

	Юноши- 13,8
4	Девушки- 17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки- 18,3 Юноши- 14,8

Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши),2000 м (девушки)
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:
-бег лёгким бегом юн 3000м, дев 2000м с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

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

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-1.50 Юноши -1.35
4	Девушки-2.10 Юноши -1.50
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.
Вид контроля: Сдача контрольных нормативов
- степень усвоения теоретических знаний;
- регулярность посещения учебных занятий;
- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;
- результаты выполнения контрольных нормативов.

Раздел 2. Гимнастика

ТБ на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.
Вид контроля: сдача контрольного норматива-девушки поднимание туловища из положения лёжа (пресс) кол-во раз за 30 сек; юноши подтягивание на высоко перекладине.

-ТБ на занятиях атлетической гимнастикой;

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-28 Юноши -13
4	Девушки-20 Юноши -11
3	Девушки-15 Юноши - 8

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.
Вид контроля: сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание) кол-во раз:

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

Упражнения для развития мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива – прыжки через скакалку за 1 мин.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132

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. Упражнени 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 1
-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

Стойки и перемещения волейболиста.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-совершенствование стоек - основной, стартовой;
-совершенствование стоек-устойчивой, неустойчивой.
-приставные и скрестные шаги;
-стартовые ускорения;
-скачок-выполнение широкого шага;
-выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам;
-выполнение стоек и перемещений волейболистов учебной игре.

Верхняя и нижняя передача мяча .
Вид контроля : индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:
- техникой верхней и нижней передачи мяча;
- прием-передача мяча на точность через сетку, подача мяча по зонам.

Сдача контрольного норматива: передача мяча через сетку в парах на точность (из 30)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-20 Юноши -26
4	Девушки- 16 Юноши -20
3	Девушки- 10
	Юноши -12

Подача мяча на точность, нижний приём.
Вид контроля : Сдача контрольного норматива: подача мяча на точность(кол-во раз из

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-7 Юноши -9
4	Девушки-6 Юноши -8
3	Девушки-5 Юноши -7

-учебная игра по упрощенным правилам.

Раздел 4 .Атлетическая гимнастика

Обучение основам методики оценки и коррекции телосложение
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- изучение комплексов упражнений по типу телосложения: а -- астеник; б -- нормостеник; в - гиперстеник ;

-выполнение комплекса упражнений корректирующих телосложение

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, подготовка к сдаче нормативов по ОФП.
-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.

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 Саморанч
   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
   в. 7 человек
   г. 8 человек
3. **Кто такой игрок «либеро»:**
   а. Нападения
   б. Защиты
   в. Запасной
   г. Подающий
4. **Одним из основных средств физического воспитания является:**
   а. физическая нагрузка
   б. физические упражнения
   в. физическая тренировка
   г. урок физической культуры
5. **К показателям физической подготовленности относятся:**
   а. сила, быстрота, выносливость
   б. рост, вес, окружность грудной клетки
   в. артериальное давление, пульс
   г. частота сердечных сокращений, частота дыхания
6. **Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**
   а. Общеразвивающими
   б. собственно-силовыми
   в. скоростно-силовыми
   г. групповыми

Тестовые задания 5

1. **С низкого старта бегают:**
   а. на короткие дистанции
   б. на средние дистанции
   в. на длинные дистанции
   г. кроссы
2. **Строевые упражнения служат:**
   а. как средство общей физической подготовки
   б. как средство управления строем
   в. как средство развития физических качеств
3. **Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:**
   а. сердечно-сосудистой системы
   б. дыхательной системы
   в. вестибулярного аппарата
4. **Что называется разминкой:**
   а. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений
   б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений
   в. подготовка организма к предстоящей работе
5. **До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**
   а. до 15 очков
   б. до 20 очков
   в. до 25 очков

Темы рефератов

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Личности в современном олимпийском движении.
5. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
7. Организация и проведение туристических походов.
8. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
9. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

10. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
11. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
12. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
13. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
14. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
15. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Реферат - письменная; Доклад - устная;

Параметры оценки:

Полнота и правильность раскрытия темы реферата.

Основными критериями оценки реферата являются: умение работать с источниками
информации, знание контролируемых элементов содержания, на основе правильных знаний
осуществление правильных выводов из результатов реферативной работы.

Ответы на тесты

Тестовое задание 1

1	2	3	4	5	6
г	б	б	б	а	а

Тестовое задание 2

1	2	3	4	5	6
в	а	а	б	а	а

Тестовое задание 3

		3	4	5	6
		а	б	б	а

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