



**Образовательная автономная некоммерческая организация
высшего образования**

«Дагестанский гуманитарный институт»

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572022227 /
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: mail@daggum.ru, контактное лицо: Магомедова З.Р.

Утверждаю
Декан гуманитарно-экономического факультета
_____ У.Д.Давлетмурзаева

« 09 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 44.02.01. «Дошкольное образование»

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Махачкала -2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01. «Дошкольное образование»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	166
Самостоятельная работа ¹	2

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Лёгкая атлетика		36	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала <i>В том числе практических занятий и лабораторных работ</i>	4	ОК 08
	Практическое занятие 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	4	
	1. Зоны риска физического здоровья воспитателя. 2. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 3. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 4. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	4	

Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 6. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	4	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	4	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 8. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	4	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 9. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		20	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 10. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 11. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	4	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	
	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	

Тема 13. Бросок в корзину	Практическое занятие 13. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 14. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
Раздел 4. Гимнастика		20	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 21. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	4	
	Практическое занятие 22. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 23. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 24. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	4	
	Практическое занятие 25. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	4	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		22	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	4	

Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 27. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	4	
	Практическое занятие 28. Кросс по пересеченной местности 2000м	4	
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробьшки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6	
Раздел 6. Гимнастика		28/28	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	4	
	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	

Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	4	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)		16	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	4	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	4	
Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
	Содержание учебного материала	2	OK 08

Тема 41. Техника игры в волейбол	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Раздел 8. Легкая атлетика		10	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	4	
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	4	
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	4	
Раздел 9. Гимнастика		14/14	
	Содержание учебного материала	2	ОК 08

Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация		3.3aO	
Итого:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал: Бревно, гимнастический конь, брусья, канат для лазания, гимнастические валики, перекладина, теннисный стол, гимнастическая стенка (деревянная), гимнастические лавки, шашки, шахматы.

Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся, 6 автоматизированных рабочих мест с выходом в сеть Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду, 3 принтера

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	--	--



**Образовательная автономная некоммерческая организация
высшего образования**

«Дагестанский гуманитарный институт»

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572022227 /
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: mail@daggum.ru, контактное лицо: Магомедова З.Р.

Утверждаю
Декан гуманитарно-экономического факультета
_____ У.Д.Давлетмурзаева

« 09 » апреля 2026 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 44.02.01. «Дошкольное образование»

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Махачкала -2026 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего общего образования и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 44.02.01. «Дошкольное образование», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 743.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения фонда оценочных средств

1.2. Перечень результатов

2. Результаты и критерии освоения учебного предмета

3. Фонд оценочных средств

3.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

3.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств

3.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете

3.4. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

3.5. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **Физическая культура** программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ).

Учебный дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на 2-4 курса и завершается дифференцированным зачетом

Фонд оценочных средств включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить уровень достижения результатов.

1.2. Перечень результатов

Содержание учебной дисциплины СГ.03 «Физическая культура» направлено на достижение следующих умений и знаний, которые формируют следующие компетенции, регламентированные ФГОС СПО.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции и личностные результаты программы воспитания.

Общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты:

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к

физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 20. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Результаты и критерии освоения учебного предмета

Раздел/ тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата
<p>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Тема 1. Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег 100 метров. Кросс: 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши).</p>
<p>Тема 2. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>

<p>Тема 3. Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.</p>
<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p>Тема 4. Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча. Игра в парах.</p>

<p>Тема 5. Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10x10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.</p>
<p>Тема 6. Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу.</p>
<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

<p>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.</p>		
<p>Тема 7. Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. -(девушки); 3000 м. -(юноши).</p>
<p>Тема 8. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>
<p>Тема 9. Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.</p>

<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p>Тема 10. Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча. Игра в парах.</p>
<p>Тема 11. Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10x10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.</p>

<p>Тема 12. Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Подача мяча снизу. Подача мяча сверху.</p>
<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.</p>		
<p>Тема 13. Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. –(юноши). Прыжок в длину с места.</p>

<p>Тема 14. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки); Рывок гири(юноши). Челночный бег 10x10м.(м./сек.)</p>
<p>Тема 15. Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.</p>
<p>Дифзачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины и направленные на достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов.

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.

Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы Физической культуры.

3. Фонд оценочных средств

3.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции или её части	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточный контроль
1	Легкая атлетика	<u>ОК-8</u>	<u>ОК -8:</u> Знать:31, 32, 33 Уметь:У1, У2, <i>имеет</i> ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
2	Гимнастика	<u>ОК-8</u>	<u>ОК -8:</u> Знать:31, 32, 33 Уметь:У1, У2, <i>имеет</i> ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
3	Волейбол	<u>ОК-8</u>	<u>ОК -8:</u> Знать:31, 32, 33 Уметь:У1, У2, <i>имеет</i> ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
4	Баскетбол	<u>ОК-8</u>	<u>ОК -8:</u> Знать:31, 32, 33 Уметь:У1, У2, <i>имеет</i> ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
5	Футбол	<u>ОК-8</u>	<u>ОК -8:</u> Знать:31, 32, 33	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование

			Уметь: У1, У2, <i>имеет</i> ПО-1		
6	Настольный теннис	<u>ОК-8</u>	<u>ОК -8:</u> Знать: 31, 32, 33 Уметь: У1, У2, <i>имеет</i> ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование

3.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенций обучающихся.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов)

4 – балльная шкала	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
100-балльная шкала	85 и \geq	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Перечень оценочных средств

№ п/п	наименование оценочного средства	характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Письменные оценочные средства			

1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебноисследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
Практические оценочные средства			
2.	Лёгкая атлетика	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	комплект контрольных нормативов
	Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	комплект контрольных нормативов
	Гимнастика	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

А) Критерии и шкала оценивания рефератов

№	Критерии оценивания	Шкала оценок
---	---------------------	--------------

<i>n/n</i>		<i>Количество баллов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	9-10	Отлично (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	7-8	Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.	4-6	Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	1-3	Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)
5.	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Б) Критерии и шкала оценивания практических заданий

<i>№ n/n</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Шкала оценок</i>	
		<i>Количество баллов</i>	<i>Оценка</i>
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности)

	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.		ти компетенции)
	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		
2.	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

В) Критерии и шкала оценивания на зачете

<i>№ п/п</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Шкала оценок</i>	
		<i>Количество баллов</i>	<i>Оценка</i>

3.	<p>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся продемонстрировал знание дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p> <p>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
4.	допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Г) Критерии и шкала оценивания на дифференцированном зачете

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка

1.	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его; - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; - демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта. 	10-20	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	<ul style="list-style-type: none"> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответах; - отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. 		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	<ul style="list-style-type: none"> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; - испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; - удовлетворительно контролирует ход и итоги задания; - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. 		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)

4.	<ul style="list-style-type: none"> - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко; - непонимание материала программы. 	0-9	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)
----	---	-----	--

3.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете

При зачете

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Сумма баллов по дисциплине	Оценка
1.	<p>Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций.</p> <p>Обучающийся твердо знает материал, демонстрирует правильные действия, не допуская существенных неточностей, правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.</p> <p>Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильное выполнение, испытывает сложности при выполнении практических работ.</p>	51 и выше	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно выполняет, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

При дифференцированном зачете:

№	Критерии оценивания	Шкала оценок
---	---------------------	--------------

<i>n/n</i>		<i>Сумма баллов по дисциплине</i>	<i>Оценка</i>
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций.	51 и выше	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу представляет его, не допуская существенных неточностей в выполнении, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные двигательные действия, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.	менее 51	Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.		Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

3.4. 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 оставляют 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 виса 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 правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в вися 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 внимательно 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.

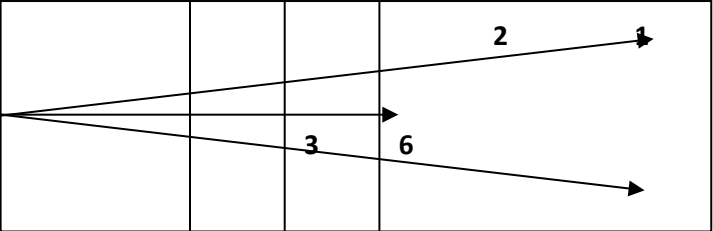
2 КУРС

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл											
	Девушки						Юноши					
	30	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	5
1.Тест на скоростносиловую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	16.4	16.6	17.2	17.6	18.7	18.9	13.8	13.9	14.3	14.8	15.0	15.2
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	45	40	35	30	25	20						
вес до 85кг вес более 85 кг							12 10	10 8	9 6	7 4	5 2	4 1
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.20	10.50	11.20	11.50	12.15	13.0						
	10.40	11.20	11.55	12.40	13.15	13.40						

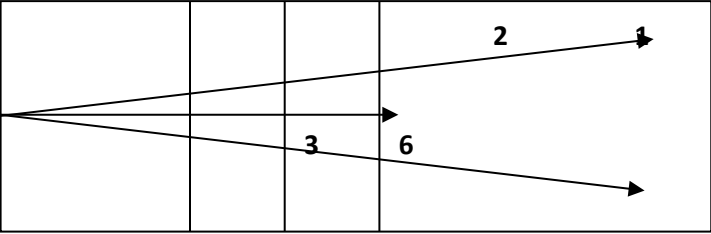
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.20	12.35	13.10	13.50	14.30	
						12.40	13.10	13.50	14.40	15.30	

«Волейбол» Юноши

Название теста	ОЦЕНКА, балл					
	30	25	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2	1
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1	0
Схема подачи верхней прямой по зонам						
 <p>The diagram shows a volleyball court with zones 1 through 6. A ball is shown being served from the 3 zone. Three trajectories are shown: one to zone 1 (top right), one to zone 2 (middle right), and one to zone 5 (middle left). A fourth trajectory is shown to zone 6 (bottom right).</p>						
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	5	4	3	2	1	0

Девушки

Название теста	балл					
	30	25	20	15	10	5

Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	8	7	6	5	4	3
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	7	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам						
						
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	6	5	4	3	2	1

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	Ю	Д
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

ОФП

Название теста	ба лл											
	Девушки						Юноши					
	30	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	5
Сгибание и разгибание рук дев. от скамейки	15	10	8	7	5	4	55	50	45	40	30	25
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	10.6	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1	10.4
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	145	230	225	220	215	210	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	60	80	75	70	65	60	55

«Футбол»

Название теста	б алл					
	30	25	20	15	10	5
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4

Челночный бег 3x10м, сек.	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,8
Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой)	40	30	20	15	10	8
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,0
Челночный бег 3x30м, сек	18.0	20.0	22.0	24.0	26.0	28.0
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение. Техника. время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении. Недостаточная скорость выполнения.	Грубые ошибки, прерывание комбинаций	Невыполнение одного из упражнений	
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении,	Грубые ошибки, прерывание комбинаций	Невыполнение одного из элементов	
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60	
Вбрасывание мяча на дальность	В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается результат лучшей попытки					

3 -4 курс

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	оценка, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	15.5	15.8	17.0	17.4	18.0	13.4	13.6	13.9	14.0	14.6
2.Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):										
Подтягивание на перекладине (кол.раз)	50	40	30	20	15					
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг										
вес более 70 кг	10.20	10.30	11.0	11.20	12.0					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

«Волейбол» (Юноши)

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону)	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

«Волейбол» (Девушки)

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза в зону 1 и зону 5	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	Ю	Д
Бег 40 с (количество площадок)	7,5	6,5
Комбинированные упражнения (в сек)	21,5	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/4	10/4

«Футбол»

Название теста	ОЦЕНКА, ба лл				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Челночный бег 3х30м, сек	18	20	22	24	26

Тематика рефератов:

2 курс:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основанные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развития выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптаци профессиональных предусмотренных нагрузок. 23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности. 25. Лыжной спорт: перспективы развития.

3 курс: 1. Анализ системы физического воспитания в учебных заведениях.

2. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
3. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
4. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
5. Лечебная физическая культура.
6. Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
7. Олимпийские игры современности: пути развития.
8. Значение физической культуры в развитии личности.

9. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
10. Физическая культура в моей семье.
11. Современные виды спорта и спортивные увлечения.
12. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
13. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
14. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
15. Место физической культуры в общей культуре человека.
16. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
17. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
18. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
19. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
20. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, спортом и туризмом.
21. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.

3.5. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Дифференцированный зачет №1 Тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

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

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:
- наложить шину
 - наложить шину и повязку
 - наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- спринтерский бег
 - стайерский бег
 - плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- булава
 - скакалка
 - кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- от 40 до 80 уд\мин
 - от 90 до 100 уд\мин
 - от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
- артериальном
 - венозном
 - Капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- микротравмам позвоночника
 - перегрузкам организма
 - потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- локтевой, лучезапястный суставы
 - плечевой, локтевой суставы
 - лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- беге
 - толкании ядра
 - гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- закрытый
 - открытый
 - закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- белки
 - жиры
 - углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- спортивной гимнастике
 - керлинге
 - художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
 - 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

Дифференцированный зачет №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 х 12 м
 - б. 28 х 15 м
 - в. 26 х 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. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

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

Дифференцированный зачет №3

1. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

2. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

6. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

10. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

11. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

12. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

13. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

14. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

15. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

16. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча

Г) прием мяча

17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

18. Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

19. 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

20. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

21. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

22. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

Г) никто

24. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

Г) немедленно

25. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

26. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

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

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

28. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

29. Какова ширина футбольных ворот?

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

30. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

31. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

32. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

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

33. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

34. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

35. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

36. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

37. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

38. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

39. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

40. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

41. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

42. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс

- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

43. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

44. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

Критерии оценки

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог)
90-100	5	отлично
80-99	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

Занятия по дисциплине «Физическая культура» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

На промежуточной аттестации проводится тестирование(30 минут). Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний и практических умений по дисциплине «Физическая культура» требованиям ФГОС СПО в форме зачета/дифференцированного зачета.