



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Базовая подготовка

Заочная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508.

Составитель:

Гужва Елена Геннадьевна, преподаватель колледжа сервиса и дизайна ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК Юридических дисциплин  
Протокол № 9 от «05» мая 2022 г.

Председатель ЦМК ЮД



О.Н. Семенюк

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- |  |                |
|--|----------------|
| <b>1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ</b>                                   | <b>стр. 3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>        | <b>стр. 5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>          | <b>стр. 12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>стр. 14</b> |

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Физическая культура относится к учебному циклу общих технических и социально-экономических дисциплин

### **1. 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

#### **Базовая часть**

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

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 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Вариативная часть – не предусмотрено

### 1. 3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
Лекционные занятия	2
Практические занятия	не предусмотрено
Курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Лабораторные занятия	не предусмотрено
Контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>242</b>
в том числе:	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	242
Практические занятия	
Реферат, тестирование, подготовка сообщений, презентаций, домашняя работа и т.п	не предусмотрено
<i>Итоговая аттестация в форме ДЗ</i>	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел1. теоретический</b>		<b>2</b>	
<b>Тема1. «Здоровый образ жизни»</b>			
<b>Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда</b>	Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания.		2
<b>Тема 1.2. Внутренняя среда. Рациональный режим труда и отдыха</b>	Содержание. Питание. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм. Наркомания. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ). Роль ритмов в жизни человека.		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:  1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев <a href="#">Физическая культура</a> учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 76-93).  -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными	<b>80</b>	

	<p>документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2. Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);</p> <p>- составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93)</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятия «здоровье».</li> <li>2. Что такое здоровый образ жизни?</li> <li>3. Расскажите о резервах организма.</li> <li>4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их</li> <li>5. Что такое правильное питание?</li> <li>6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека.</li> <li>7. Что такое правильная организация режима труда студента?</li> <li>8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни? <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</li> <li>- составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</li> <li>- собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</li> </ul> </li> </ol> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</li> <li>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</li> <li>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</li> <li>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере</li> <li>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</li> </ul>		
<b>Тема2.Физические способности человека</b>			
<b>Тема 2.1. Сила. Выносливость. Быстрота, гибкость, ловкость.</b>	<p>Содержание. Основные физические способности (качества). Понятия – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p>Абсолютная, относительная сила. Развитие силы.</p>		2
<b>Тема 3. Основы спортивной тренировки</b>			
<b>Тема 3.1 Схема построения занятия. Виды спортивной подготовки. Самоконтроль в процессе физического воспитания.</b>	<p>Содержание. Как правильно оценить физическую подготовленность студента по тестам программы. Как работать над повышением физических качеств.</p> <p>Примерная форма заполнения дневника самоконтроля.</p>		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	<b>80</b>	



	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев <a href="#">Физическая культура</a> учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 96-122).</p> <p>-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, ополнительной литературы);</p> <p>-составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Физические способности человека. (стр.96-100)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Перечислите основные физические способности (качества).</p> <p>Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.</p> <p>Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.</p> <p>Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?</p> <p>Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.</p> <p>Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?</p>		
--	---	--	--

	<p>Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.(стр.102-122)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?</p> <p>Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?</p> <p>Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?</p> <p>В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?</p> <p>Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</li> <li>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</li> <li>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</li> </ul> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</li> <li>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</li> <li>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</li> <li>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</li> </ul>		
--	---	--	--

<b>Тема 4. Спорт в физическом воспитании студентов</b>			
<b>Тема 4.1 Спортивная деятельность и спортивная классификация</b>	Содержание. Выдающиеся спортсмены – студенты. Спортсмены нашей области. Единая Всероссийская спортивная классификация.		2
<b>Тема 4.2. Выбор вида спорта.</b>	Содержание. Выбор вида спорта для регулярных занятий. Виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость		2
<b>Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1 Цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.</b>	Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ведущие психофизические качества в профессии.		2
<b>Тема 5.2 Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная гимнастика.</b>	Содержание. Виды спорта и физические упражнения, способствующие развитию качеств, важных в профессии. Профессиограмма вашей профессии		2

	Контрольная работа	1	
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b></p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев <a href="#">Физическая культура</a> учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 127-130; 144-148).</p> <p>-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);</p> <p>-составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов. ( стр. 127-130; ).</p> <p>Вопросы:</p> <p>Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете?</p> <p>Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?</p> <p>Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?</p> <p>Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.</p> <p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( стр. 144-148).</p>	82	

	<p>Вопросы:</p> <p>Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?</p> <p>Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?</p> <p>Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?</p> <p>Составьте профиограмму вашей профессии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</li> <li>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</li> <li>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</li> </ul> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</li> <li>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</li> <li>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</li> <li>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</li> </ul>		
<b>всего</b>		<b>244</b>	

### **Самостоятельная работа для студентов**

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются: собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

##### **Спортивный зал:**

Многофункциональная рама 1 шт., мяч баскетбольный 35 шт., мяч волейбольный 20 шт., мяч набивной 10 шт., гимнастический мяч (фитбол) 7 шт., медицинский мяч 7 шт., полусфера гимнастическая bosu ринги 7 шт., ракетка для бадминтона 10 шт., ракетка для тенниса 10 шт., обруч гимнастический 10 шт., скакалка 10 шт., коврик гимнастический 15 шт., стойка волейбольная 2 шт., сетка волейбольная 1 шт., конь гимнастический 1 шт., гимнастическая скамейка 12 шт., степ-платформа 7 шт., стол теннисный 4 шт., вышка волейбольная 1 шт., турник навесной 1 шт., сетка для тенниса 1 шт., сетка для бадминтона 1 шт., мяч теннисный 20 шт., канат 1 шт., мат гимнастический 5 шт., мост гимнастический 1 шт., стенка гимнастическая 10 шт., стойка для прыжков в высоту 2 шт., планка для прыжков в высоту 1 шт

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

Поле для игры в футбол, мини-футбол с воротами для мини-футбола; комплект оборудования для полосы препятствий; две игровые площадки для игры в волейбол с переносными стойками и сетками, беговые дорожки, площадка для хоккея на траве, площадка для ручного мяча; круговая беговая дорожка; Полоса препятствий оборудована: брусья, турник разноуровневый, двойная лавка для пресса, восемь перекладин, упоры для отжиманий, скамья для измерения уровня гибкости, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, шведская стенка, тренажер для ног и пресса, тренажер шагоход.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **Основные источники:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2018.
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/429850> <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2019.[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Юрайт, 2019.[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

##### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура и спорт. Теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова, Л. В. Лагутенко, А. С. Варнина. - Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2018.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/438782>
3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учеб. пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В.

Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/438964>

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/437310>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекционных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li><li>- контрольная работа.</li></ul>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><b>ШФП:</b></p> <p>Требования к знаниям: Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.</p> <p>Прикладная значимость некоторых видов спорта.</p> <p>Требования к умениям: составить комплексы физкультурминутки для своей профессии; выполнять упражнения для тренировки основных групп мышц, задействованных в процессе труда; выполнять простейшие упражнения для восстановления работоспособности; подобрать и выполнять дыхательные упражнения для снятия нервно-эмоционального напряжения в течение рабочего дня.</p>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

## Комплекс контрольно-оценочных средств для учебной дисциплины

### *ОГСЭ.04 Физическая культура*

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**Базовая подготовка**

**Заочная форма обучения**

Владивосток 2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508

Автор:

Гужва Е.Г.. преподаватель высшей категории Колледжа сервиса и дизайна ВГУЭС

Рецензенты:

Сафонов Игорь Викторович  
Председатель ЦМК Колледжа сервиса и дизайна ВГУЭС

## **Содержание**

### **Паспорт комплекса контрольно-оценочных средств для учебной дисциплины**

1. Общие положения
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Распределения оценивания результатов по видам контроля
4. Перечень оценочных средств

### **Комплект материалов для оценки уровня освоения дисциплины**

1. Оформление вопросов для коллоквиума
2. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений
3. Оформление теста
  - 3.1. Оформление теста для 1 варианта
  - 3.2. Оформление теста для 2 варианта
  - 3.3. Оформление теста для 3 варианта
  - 3.4. Оформление теста для 4 варианта
  - 3.5. Фонд контрольных нормативов
  - 3.6. Методические рекомендации по проведению и подготовке контрольных упражнений и тестов физической подготовленности.

### **Формы аттестационных, оценочных листов, ведомостей для учебной дисциплины**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

Паспорт контрольно-оценочных средств  
для учебной дисциплины

***ОГСЭ.04 Физическая культура***

**основной профессиональной образовательной  
программы**

**по специальностям СПО:**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Владивосток 2020

## 1. Общие положения

Комплекс оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. КОС разработаны на основании:

- ФГОС СПО основной профессиональной образовательной программы по специальностям;
- программы учебной дисциплины Физическая культура.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

З 1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З 2 – основы здорового образа жизни.

Перечень основных показателей оценки результатов, элементов знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации представлен в таблице 1.

Таблица 1

Результаты обучения	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового образа жизни
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового образа жизни
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач,	У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового

профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

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

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

образа жизни

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека  
З 2. Основы здорового образа жизни

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека  
З 2. Основы здорового образа жизни

### 3. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Таблица 2

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Наблюдение за обучающимися	Дифференцированный зачёт (тестовое задание)
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	
З 2. Основы здорового образа жизни	Выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	

#### 4. Перечень оценочных средств

Таблица 3

№ п/п	Форма проведения оценки результатов освоения дисциплины	Краткая характеристика форм оценки результатов освоения дисциплины	Представление оценочного средства в фонде
1	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.	Темы рефератов
3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определённой учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы докладов, сообщений
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5	Тесты уровня физической подготовленности	Контроль за динамикой общей физической подготовленности в начале учебного года (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование по единым тестам.	Методические рекомендации по подготовке и проведению.
6	Комплекс упражнений	Выполнение, в определенных комбинациях, общеразвивающих/ силовых/гимнастических/специальных/прикладных упражнений.	Методические рекомендации по подготовке и проведению.
7	Сдача нормативов	Достижение показателей, которые определяют полученные двигательные навыки и умения.	Фонд контрольных нормативов
8	Наблюдение за обучающимися	Метод проведения анализа физического состояния обучающегося.	Метод наблюдения на уроке физической культуры



9	Практические задания	Деятельность направленная на улучшение физического состояния обучающегося.	Методика построения практических заданий
---	----------------------	--	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

*Колледж сервиса и дизайна*

Комплект материалов для оценки уровня  
освоения учебной дисциплины

***ОГСЭ.04 Физическая культура***

**основной профессиональной образовательной  
программы**

**по специальностям СПО:**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Владивосток, 2020

## 1. Оформление вопросов для коллоквиумов

Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2. Здоровый образ жизни.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

1. Легкая атлетика
2. ОФП с элементами гимнастики
3. Спортивные игры
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## 2. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

### Темы рефератов, докладов, сообщений

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

### 3. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

#### Тесты

#### 3.1 Оформление теста для 1 варианта

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Вариант №	1				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

Количество правильных ответов (%): \_\_\_\_\_ Оценка: \_\_\_\_\_

#### Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

#### Вопросы для 1 варианта:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

### 3.2 Оформление теста для 2 варианта

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

Количество правильных ответов (%): \_\_\_\_\_ Оценка: \_\_\_\_\_

#### Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

#### Вопросы для 2 варианта:

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

- а) *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
  - 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
  - 3. упражнения «на выносливость».
  - 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
  - 5. упражнения «на силу».
  - 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1      г) *2,1,3,4,5,6*

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в) *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
- г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;



- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

### 3.3 Оформление теста для 3 варианта

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	

<b>3</b>		<b>7</b>		<b>10</b>	
<b>4</b>					

**Количество правильных ответов (%):** \_\_\_\_\_ **Оценка:** \_\_\_\_\_

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

**Вопросы для 3 варианта:**

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба  
а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.
6. Недостаток двигательной активности людей называется:  
а) гипертонией  
б) гипердинамией  
в) гиподинамией  
г) гипотонией
7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...  
а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  
б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  
в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.  
г) эластичность мышц и связок.
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...  
а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  
б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;  
в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;  
г) способность сохранять заданные параметры работы.
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...  
а) мала и ее следует увеличить;  
б) переносится организмом относительно легко;  
в) достаточно большая, но ее можно повторить;  
г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?  
а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.  
б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.  
в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.

- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

### 3.4 Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

Количество правильных ответов (%): \_\_\_\_\_ Оценка: \_\_\_\_\_

#### Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

#### Вопросы для 4 варианта:

1. Физическая культура представляет собой...
  - а) учебный предмет;
  - б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования возможностей человека;
  - г) часть человеческой культуры.
  
2. Физическими упражнениями называются...
  - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка*;
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем*;
- г) несоблюдение режима дня.

6. 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.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость*.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы*.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств*;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;

- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

### 3. 5. Фонд контрольных нормативов

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

#### Проверяемые умения - У1

*Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.*

Таблица 4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию – челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Таблица 5

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1200	1100	900	800	700
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию – челночный бег 3x10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

*Шкала оценки физической подготовленности студентов.*

Таблица 6

Процент результативности	Оценка уровня подготовки
--------------------------	--------------------------

(набранных баллов)	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

**Контрольные упражнения и тесты.  
Проверяемые умения - У1**

**Тема. Лёгкая атлетика.**

**Кроссовая подготовка.**

Таблица 7

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,6	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	
		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

**Тема. Спортивные игры. Баскетбол.**

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двусторонняя игра.						

**Тема. Спортивные игры. Волейбол**

Таблица 9

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3



2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						

### Тема. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

### Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 10

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	40	30	42	35	45	37
	4	38	28	40	30	42	33
	3	35	25	35	28	38	30
Приседание на гимнастической скамейке	5	45	35	50	40	55	40
	4	40	30	45	35	50	35
	3	35	25	40	30	45	30
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	140	140	140	150
	4	120	125	130	130	130	140
	3	100	115	110	110	120	120

#### Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

**Оценка «5»** - 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.

**Оценка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

**Оценка «3»** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способностью. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

#### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание материала программы.

#### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

**Оценке «5»** соответствует высокий уровень физической подготовленности.

**Оценке «4»**- средний уровень.

**Оценке «3»** - низкий уровень.

#### **Критерии оценки творческой работы.**

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

**«отлично»** - все требования выполнены;

**«хорошо»** - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

**«удовлетворительно»** - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

**«неудовлетворительно»** - тема не раскрыта.