

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.06.2022 19:34:46  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕН  
на заседании кафедры  
«30» мая 2022 г., протокол № 10  
Заведующий кафедрой  
 Н.А. Ходак  
(подпись)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ  
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**УПО.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Уровень образования обучающихся:

**Основное общее образование**

Вид подготовки:

**Базовый**

Челябинск 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	3
1.1. Область применения .....	3
1.2. Планируемые результаты .....	3
1.3. Показатели оценки результатов обучения .....	4
2. Задания для контроля и оценки результатов .....	7
3. Критерии оценивания.....	15

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Фонд оценочных средств) предназначен для проверки результатов освоения общеобразовательного учебного предмета УПО.06 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – образовательная программа) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Общеобразовательный учебный предмет УПО.06 Физическая культура изучается в течение двух семестров. Форма промежуточной аттестации.

Семестр	Форма аттестации
первый	Дифференцированный зачёт
второй	Дифференцированный зачёт

### 1.2. Планируемые результаты

В результате освоения программы общеобразовательного учебного предмета УПО.06 Физическая культура учитываются планируемые результаты освоения образовательной программы:

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1.3. Показатели оценки результатов обучения

Содержание учебного предмета	Результаты обучения (освоенные личностные, метапредметные, предметные результаты)	Вид контроля	Наименование оценочного средства/форма контроля
1 семестр			
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1. Учебно-методические	<i>Личностные:</i> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий	Выполнение контрольных упражнений

занятия	<i>Предметные:</i> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		(тестов). Подготовка и защита реферата
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<i>Метапредметные:</i> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <i>Предметные:</i> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.3. Гимнастика	<i>Личностные:</i> - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; <i>Предметные:</i> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 2.4. Спортивные игры	<i>Личностные:</i> - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; <i>Метапредметные:</i> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Текущий	Тестирование
Тема 2.5. Плавание	<i>Личностные:</i> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <i>Предметные:</i> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика.	<i>Личностные:</i> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; <i>Предметные:</i>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ОК 2		
Тема 2.1-2.6	Достижение студентами личностных, предметных и метапредметных результатов,	Промежуточный	Дифференцированный зачет
2 семестр			
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1 Лыжная подготовка	<i>Личностные:</i> - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <i>Предметные:</i> - поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.2. Гимнастика	<i>Личностные:</i> - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; <i>Предметные:</i> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 2.3. Спортивные игры	<i>Личностные:</i> - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; <i>Метапредметные:</i> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Текущий	Тестирование
Тема 2.4. Плавание	<i>Личностные:</i> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <i>Предметные:</i> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)

	переутомления и сохранения высокой работоспособности;		
Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<i>Метапредметные:</i> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <i>Предметные:</i> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.6. Виды спорта по выбору.	<i>Личностные:</i> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; <i>Предметные:</i> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 2.1-2.6	Достижение студентами личностных, предметных и метапредметных результатов	Промежуточный	Дифференцированный зачет

### Система контроля и оценки результатов

В соответствии с учебным планом по общеобразовательной учебной дисциплине ОУПБ.06 Физическая культура предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета с выставлением итоговой оценки за весь курс.

## 2. Задания для контроля и оценки результатов

### 2.1. Задания для текущего контроля

#### 1 семестр

#### Раздел 2. Практическая часть

#### Тема 2.1. Учебно-методические занятия

#### Практическое занятие № 1.

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты) на выбор

Цель: научиться правильно использовать контрольные упражнения для самостоятельного определения уровня общефизической подготовки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

**Задание № 2.** Написание и защита реферата.

Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

#### Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика перенесенного заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**Тема 2.2.** Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

**Практическое занятие № 2.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств: выносливость и быстроту.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1.).

**Таблица 1. Оценка уровня физических способностей студентов**

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и меньше	5,1-4,8	5,2 и больше	4,8 и меньше	5,9-5,3	6,1 и больше
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		Плавание 50 м, с (вольный стиль)	16	40,0 и меньше	42,0-44,0	48 и больше	54,0 и меньше	55,0 -1,10	1,11 и больше
			17						
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300-1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050-1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300-1 400	1 100	1 300	1 050-1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

**Тема 2.3. Гимнастика****Практическое занятие № 3.**

**Задание № 1.** Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по общей физической подготовке или спортивных игр (на выбор студента);
3. Составить и провести комплекс упражнений с гантелями, гирей, штангой, на тренажерах и т.д.

**Тема 2.4. Спортивные игры****Практическое занятие № 4.**

**Задание № 1.** Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Проведение тестов по волейболу и баскетболу (таблица 2)

**Таблица 2. Тесты по спортивным играм**

Виды упражнений по волейболу	Виды упражнений по баскетболу
1. Подача сверху, снизу. 3 попытки.	1. Ведение мяча правой и левой рукой
2. Передача мяча над сеткой в движении	2. Штрафные броски
3. Прием мяча сверху, снизу	3. Передача мяча из-за головы и от пола
4. Нападающий удар	4. Бросок по кольцу с двух шагов
5. Двусторонняя игра	5. Двусторонняя игра

**Тема 2.5. Плавание****Практическое занятие № 5.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию (таблица 1).

**Тема 2.6. Виды спорта по выбору****Практическое занятие № 6.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

**2 семестр****Раздел 2. Практическая часть****Тема 2.1. Лыжная подготовка****Практическое занятие № 1.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения, определяющие уровень освоения техники движений, тактики лыжных гонок.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по лыжной подготовке.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение контрольных упражнений:
  - девушки бег на лыжах 3 км
  - юноши бег на лыжах 5 км

**Тема 2.2. Гимнастика****Практическое занятие № 2.**

**Задание № 1.** Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по общей физической подготовке или спортивных игр (на выбор студента);
3. Составить и провести комплекс упражнений силовой направленности с гантелями, набивными мячами, гирей, штангой, на тренажерах и т.д.

**Тема 2.3. Спортивные игры****Практическое занятие № 3.**

**Задание № 1.** Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Проведение тестов по волейболу и баскетболу (таблица 2)

**Тема 2.4. Плавание****Практическое занятие № 4.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию (таблица 1.).

**Тема 2.5.** Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

**Практическое занятие № 5.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств: выносливость и быстроту.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

**Тема 2.6.** Виды спорта по выбору

**Практическое занятие № 6.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующиеся при занятиях по видам спорта.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

**Задание № 2.** Написание и защита реферата.

Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика перенесенного заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

## 2.2. Задания для промежуточного контроля

### Тема 2.1-2.6 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине ОУДБ.05 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета (таблица 3 и 4).

**Таблица 3. Контрольные упражнения и тесты, практические задания (юноши)**

Задание	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
Бег 3 000 м (мин, с)	12.30	14.00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.50	27.20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45.00	52.00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7.3	8.0	8.3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

**Таблица 4. Контрольные упражнения и тесты, практические задачи (девушки)**

Задание	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
Бег 2 000 м (мин, с)	11.00	13.00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1.00	1.20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8.4	9.3	9.7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

### 3. Критерии оценивания

#### ***Критерии оценивания работы реферата***

Оценка «отлично» ставится, в случае, если выполнены все требования к написанию и защите: 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.

Оценка «хорошо» – основные требования к докладу или сообщению и их защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований. В частности, тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы, во время защиты не сделан вывод по работе.

Оценка «неудовлетворительно» – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

#### ***Критерии оценивания практического задания:***

- оценка «отлично» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, самоопределение в физической культуре;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, при этом допускает незначительные недочеты в работе;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при решении практической задачи не применяет методические знания, на основе практических умений с ошибками выполняет задание;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при решении практической задачи не знает основы техники двигательных действий, не знает и не воспроизводит термины, не может объяснить значимость физической культуры для укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

**Критерии оценивания тестирования по спортивным играм (волейбол):**

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1. Подача сверху, снизу.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
2. Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
3. Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
4. Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
5. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

**Критерии оценивания тестирования по спортивным играм (баскетбол):**

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1. Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти
2. Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	

3. Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
4. Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
5. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

***Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений (тестов) по лыжной подготовке***

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с.) (девушки)	20.20	19.30	18.00
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин., с.) (юноши)	26.30	25.30	23.30

***Критерии оценивания промежуточной аттестации***

За технически правильное выполнение контрольного упражнения (теста), практического задания студент получает по 5 баллов за каждое задание. За каждую выполненную техническую ошибку от 5 баллов отнимается один балл, за невыполнение задания выставляется 0 баллов. Итоговая оценка – средний балл, набранный за выполнение всех контрольных упражнений, тестов.

Результаты тестовых заданий (упражнений) и практических задач заносятся в протокол.