Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2025 10:56:53
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУТРА

Специальность: 38.02.07 Банковское дело
Направленность (профиль): Управление банковскими продуктами и сервисами
Квалификация выпускника: Специалист банковского дела
Уровень базового образования обучающегося: Среднее общее образование
Форма обучения: Очная
Год набора: 2026

Автор – составитель: Ялеко С.С.

Челябинск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств 3
1.1. Область применения 3
1.2. Планируемые результаты освоения компетенций 5
1.3. Показатели оценки результатов обучения 12
2. Задания для контроля и оценки результатов 13
3. Критерии оценивания 23

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Фонд оценочных средств) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины СГЦ.03 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – образовательной программе) по специальности 38.02.07 Банковское дело, направленность Управление банковскими продуктами и сервисами

Форма промежуточной аттестации по семестрам:

Семестр	Форма аттестации
первый	Зачет с оценкой
второй	Зачет с оценкой
третий	Зачет с оценкой
четвертый	Зачет с оценкой

Фонд оценочных средств позволяет оценить достижение обучающимися **общих компетенций:**

Общие компетенции (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

В результате изучения дисциплины СГЦ.03 Физическая культура в гостиничном деле обучающиеся должны:

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 данной специальности.

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.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты **реализации программы воспитания** *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**

Сознающий 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 9**
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них	**ЛР 10**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 24**

1.2. Планируемые результаты освоения компетенций

В результате освоения программы дисциплины СГЦ.03 Физическая культура учитываются планируемые результаты освоения общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

Код компетенции	**Формируемые компетенции**	**Умения, знания**
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	**Умения**: 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 данной специальности

	поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знания:** 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
		Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

1.3. Показатели оценки результатов обучения

Содержание учебной дисциплины	**Результаты обучения (ОК, ЛР)**	**Вид контроля**	**Наименование оценочного средства/форма контроля**
1 семестр			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Спортивные игры. Плавание.	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2. Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика).	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Темы 1-2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Промежуточный	Зачет с оценкой
2 семестр			
Тема 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Спортивные игры. Плавание. Лыжная подготовка. Виды спорта по выбору.	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 3.	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Промежуточный	Зачет с оценкой
3 семестр			

Тема 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Спортивные игры. Плавание. Виды спорта по выбору.	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 5. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 4.-5.	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Промежуточный	Зачет с оценкой
4 семестр			
Тема 6. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений
Тема 7. Учебно-методические занятия	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений
Темы 6.-7	ОК 04 ОК 08 ЛР 9,10,24	Промежуточный	Зачет с оценкой

2. Задания для контроля и оценки результатов

2.1.Задания для текущего контроля успеваемости

Тема 1. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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).

Гимнастика

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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Спортивные игры

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

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Плавание

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

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на спине»;
2. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на груди»;

Таблица 1. Оценка уровня физических способностей обучающихся

п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м.с.	16 17	4,4 4,3	5.1-4.8 5.0-4.7	5.2 5.2	4.8 4.8	5.9-5.3 5.9-5.3	6.1 6.1
		Плавание 50 м.с.	16 17	40.0 40.0	42.0-44.0	48 и больше	54.0 и меньше	55.0-1.10	1.11 и больше
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м.с.	16 17	7.3 7.2	8.0-7.7 7.9-7.5	8.2 8.1	8.4 8.4	9.3-8.7	9.7 9.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	230 240	195-210 205-220	180 190	210 210	170-190 170-190	160 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег	16 17	1500 1500	1400 1400	1100 1100	1300 1300	1200 1200	900 900

5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16 17	15 15	9-12 9-12	5 5	20 20	12-14 12-14	7 7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лежа	16 17	11 12	8-9 9-10	4 4	18 18	13-15 13-15	6 6

Тема 2. Учебно-методические задания

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 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. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика).

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.).

Тема 3. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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).

Гимнастика

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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Спортивные игры

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

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Плавание

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

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на спине»;
2. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на груди»;

Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на

Тренажерах. Дыхательная гимнастика).

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:

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

Тема 4. Учебно – методические задания.

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.

Практические занятия:

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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).

Гимнастика

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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Спортивные игры

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

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Плавание

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

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на спине»;
2. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на груди»;

Тема 5. Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика).

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

ХОД ЗАНЯТИЯ:

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

Тема 6. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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).

Гимнастика

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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Спортивные игры

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

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Плавание

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

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на спине»;
2. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на груди»;

Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на

Тренажерах. Дыхательная гимнастика).

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.).

Тема 7. Учебно-методические занятия

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.

Практические занятия:

Ритмическая гимнастика

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 гимнастике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

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

Атлетическая гимнастика, работа на тренажере

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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Спортивные игры

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

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Дыхательная гимнастика

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).

2.2. Задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине СГЦ.03 Физическая культура проводится в форме зачета с оценкой. (таблица 3 и 4).

Задания для подготовки к дифференцированному зачету:

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 (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с мета (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	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	7.3	8.0	8.3
Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7

Таблица 4. Контрольные упражнения и тесты, практические задания (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 (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с мета (см)	190	175	160
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3х10 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

3. Критерии оценивания

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

1. Выполнение подачи в волейболе оценивается: подается из-за лицевой линии, мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки, соблюдается техника подачи – одно очко. Три попытки.

2. Занимающимся засчитывается одно очко, если при приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру. Три попытки.

3. Оценивается техника: если при выполнении задания были технические погрешности (потеря мяча или неправильно выполнен перевод мяча из руки в руку на каждом отрезке и др.), добавляют 2 штрафные секунды за каждое неправильно выполненное действие к времени, показанному игроком.

За лучшее показанное студентом время – 3 очка; если разница между последующими результатами и лучшим составляет не более 3 сек., занимающиеся получают 2 очка; всё остальное показанное время соответствует 1 очку.

4. Подсчитывают количество попаданий (одно попадание - одно очко).

5. Начисляют два очка за попадание в корзину.

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию (девушки)

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах (девушки)		
		5	4	3
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.40	1.50	2.00
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.30	1.40	1.50
3.	Дистанция способом брасс (мин., сек.)	1.50	2.00	2.10
4.	Ныряние в длину (м)	12	10	8

Тесты по плаванию (юноши)

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах (юноши)		
		5	4	3
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40
2.	Дитсанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.00	1.10	1.20
3.	Дистанция способом брасс (мин., сек.)	1.30	1.40	1.50
4.	Ныряние в длину (м)	12	10	8

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 работы реферата

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, согласно требованиям нормоконтроля, содержанием, списком литературы. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план. Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цель и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Требования к оформлению реферата:

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице. Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;
- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;
- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, дипломного проекта (работы), принятым в ЧОУВО МИДиС.

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«отлично»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Соответствие оформления реферата стандартом; Знание обучающимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы); Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно; Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения; В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.

«хорошо»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Неточности в оформления реферата со стандартом; Затруднение при ответах на устные вопросы по изложенному в реферате материала; Сделаны выводы и умозаключения;
«удовлетворительно»	Не соответствие оформление реферата стандартом; Слабое знание обучающимся изложенного в реферате материала, испытывает сложности в устных ответах на вопросы; Тезисы в реферате аргументированы, сделаны выводы.
«неудовлетворительно»	Тема реферата раскрыта недостаточно полно; Отсутствует библиографический список; Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения; В тексте отсутствует фактологический анализ; Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

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

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