

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.05.2024 16:10:36  
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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ОУП.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)  
Направленность (профиль): Дизайн интерьера  
Квалификация выпускника: Дизайнер  
Уровень базового образования, обучающегося: Основное общее образование  
Год набора: 2021

Автор – составитель: Писаренко И.В.

## 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 по общеобразовательному учебному предмету ОУП.6 Физическая культура .....	6
2. Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний .....	10
2.1. Задания для текущего контроля .....	10
2.2. Задания для промежуточного контроля .....	16
3. Критерии оценивания .....	17

## 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 общеобразовательному учебному предмету ОУП.6 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.6 Физическая культура изучается в течение двух семестров.

#### Форма аттестации по семестрам

Семестр	Форма аттестации
Первый	Дифференцированный зачет
Второй	Дифференцированный зачет

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

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания (описатели)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.6 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**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).

## 1.2. Планируемые результаты освоения компетенций

В результате освоения программы общеобразовательного учебного предмета ОУП.6 Физическая культура учитываются результаты освоения общих компетенций (ОК).

Код компетенций	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения компетенций
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p><b>Уметь:</b>  определять задачи для поиска информации  определять необходимые источники информации  планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию  выделять наиболее значимое в перечне информации  оценивать практическую значимость результатов поиска  оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач  использовать современное программное обеспечение  использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач</p> <p><b>Знать:</b>  номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности  приемы структурирования информации  формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации  порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств</p>
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Уметь:</b>  организовывать работу коллектива и команды  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>

		<p><b>Знать:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности</p>
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p><b>Уметь:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона</p> <p><b>Знать:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности пути обеспечения ресурсосбережения принципы бережливого производства основные направления изменения климатических условий региона</p>
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Умения:</b> 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</p> <p><b>Знания:</b> 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</p>

### 1.3. Показатели оценки результатов обучения по общеобразовательному учебному предмету ОУП.6 Физическая культура

Содержание учебного предмета	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК, ЛР)	Вид контроля	Наименование оценочного средства/форма контроля
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	<p><i>Личностные:</i> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p><i>Предметные:</i></p>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Подготовка и защита реферата

	<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12</p>		
<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p><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; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12</p>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
<p>Тема 2.3. Гимнастика</p>	<p><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; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12</p>	Текущий	Выполнение практического задания
<p>Тема 2.4. Спортивные игры</p>	<p><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; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12</p>	Текущий	Тестирование
<p>Тема 2.5. Плавание</p>	<p><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</p>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12		
Тема 2.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	<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); ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.1-2.6	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	Промежуточный	Дифференцированный зачет
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
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; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	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; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	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;	Текущий	Тестирование



	<i>Метапредметные:</i> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12		
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 переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
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; ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	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); ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 2.1-2.6	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 2, 3, 4, 7, 8; ЛР 1,5,6,8,9,11,12	Промежуточный	Дифференцированный зачет

### **Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний**

В соответствии с учебным планом по общеобразовательному учебному предмету ОУП.6 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 освоения умений и усвоения знаний

### 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 обучающегося. 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 обучающихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

13. Работоспособность обучающихся 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 обучающихся**

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

**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 обучающегося. 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 обучающихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность обучающихся 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.

## 2.2. Задания для промежуточного контроля

### Тема 2.1-2.6 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по общеобразовательному учебному предмету ОУП.6 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)	<b>12.30</b>	<b>14.00</b>	<b>б/вр</b>
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	<b>25.50</b>	<b>27.20</b>	<b>б/вр</b>
Плавание 50 м (мин, с)	<b>45.00</b>	<b>52.00</b>	<b>б/вр</b>
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
Прыжок в длину с места (см)	<b>230</b>	<b>210</b>	<b>190</b>
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>6.5</b>
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	<b>7.3</b>	<b>8.0</b>	<b>8.3</b>
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	<b>До 9</b>	<b>До 8</b>	<b>До 7.5</b>



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

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

### 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 обучающемуся, 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 обучающемуся, 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 обучающемуся, если при решении практической задачи не применяет методические знания, на основе практических умений с ошибками выполняет задание;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, 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 упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
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	
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 обучающийся 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.