

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.09.2024 15:30:48  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

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

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГЦ.04 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: 2022

Автор – составитель: Абрамовских Н.А.

Челябинск 2024

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	3
1.1. Область применения .....	3
1.2. Планируемые результаты освоения компетенций .....	4
1.3. Показатели оценки результатов обучения по учебной дисциплине .....	4
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 .....	18
3. Критерии оценивания .....	19

## 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 учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура изучается в течение шести семестров.

Форма аттестации по семестрам.

Семестр	Форма аттестации
Третий	Зачет с оценкой
Четвертый	Зачет с оценкой
Пятый	Зачет с оценкой
Шестой	Зачет с оценкой
Седьмой	Зачет с оценкой
Восьмой	Зачет с оценкой

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

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде 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 (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 24

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

#### **уметь:**

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

**знать:**

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

**1.2. Планируемые результаты освоения компетенций**

В результате освоения программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура учитываются планируемые результаты освоения общих (ОК) компетенций:

Код компетенций	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения компетенций
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Уметь:</b> организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <b>Знать:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<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 <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

**1.3. Показатели оценки результатов обучения по учебной дисциплине**

Содержание учебной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)	Вид контроля	Наименование оценочного средства/форма контроля
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Тема 1.2. Легкая атлетика.	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Текущий	Выполнение контрольных упражнений

Кроссовая подготовка	жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24		(тестов)
Тема 1.3. Гимнастика	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.4. Спортивные игры	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Тестирование
Тема 1.5. Плавание	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Темы 1.1.-1.6.	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Промежуточный	Зачет с оценкой
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
Тема 1.1 Лыжная подготовка	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)

	ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24		
Тема 1.2. Гимнастика	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.3. Спортивные игры	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Тестирование
Тема 1.4. Плавание	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору.	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 1.1-1.6	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Промежуточный	Зачет с оценкой
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
Тема 1.1. Учебно-методические	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Текущий	Выполнение контрольных упражнений

занятия	жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24		(тестов)
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.3. Гимнастика	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.4. Спортивные игры	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Тестирование
Тема 1.5. Плавание	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Тема 1.1-1.6	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Промежуточный	Зачет с оценкой

<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
Тема 1.1 Лыжная подготовка	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24</p>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.2. Гимнастика	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24</p>	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.3. Спортивные игры	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24</p>	Текущий	Тестирование
Тема 1.4. Плавание	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24</p>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24</p>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору.	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24</p>	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов) Защита реферата
Темы 1.1-1.6	Достижение обучающимися личностных,	Промежу-	Зачет с оценкой

	предметных и метапредметных результатов ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	точный	
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов).
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.3. Гимнастика	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.4. Спортивные игры	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Тестирование
Тема 1.5. Плавание	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика,	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата

работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	- основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24		
Тема 1.1-1.6	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Промежуточный	Зачет с оценкой
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
Тема 1.1. Плавание	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата.
Тема 1.1	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов ОК 4, 8, ЛР 4, 7, 9, 24	Промежуточный	Зачет с оценкой

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

В соответствии с учебным планом по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий и промежуточная аттестация в форме зачета с выставлением итоговой оценки за семестр.

## **2. Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний**

### **2.1. Задания для текущего контроля**

#### **3 семестр**

#### **Раздел 1. Практическая часть**

#### **Тема 1.1. 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.

**Тема 1.2.** 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).

**Тема 1.3.** 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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору обучающегося – общая физическая подготовка или спортивные игры.

2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;

3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

**Тема 1.4.** 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

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.

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

**Тема 1.5.** 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

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 1.6.** 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).

Таблица 1. Контрольные упражнения (тесты)

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из и.п. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**4 семестр****Раздел 1. Практическая часть****Тема 1.1. 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 1.2. 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 1.3. Спортивные игры****Практическое занятие № 3.**

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

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

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Проведение тестов по баскетболу

Тесты по баскетболу:

1. Скоростное ведение мяча по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперёд, челночным способом 4x10м. Задание выполняется на время.
2. Броски мяча в кольцо после приёма мяча в прыжке с трёх разных точек.

Примечание. На полу мелом рисуют три кружка: напротив кольца, слева от кольца и справа на расстоянии 2-4 м. Занимающийся становится в кружок спиной, боком к щиту, после получения передачи мяча поворачивается и выполняет бросок мяча в прыжке.

3. Передача мяча в парах в движении различным способом с последующим броском мяча в кольцо. В одно кольцо бросает мяч один игрок, в другое - второй.

**Тема 1.4. 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

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «брасс»;
2. Нырание в длину.

**Тема 1.5.** Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

**Практическое занятие № 5.**

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

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

ХОД ЗАНЯТИЯ:

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

**Тема 1.6.** 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).

**5 семестр**

**Раздел 1. Практическая часть**

**Тема 1.1.** 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).

**Тема 1.2.** 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.).

**Тема 1.3.** 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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору обучающегося – общая физическая подготовка или спортивные игры.

2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;

3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

**Тема 1.4.** 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

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Поддача сверху, снизу. Выполняется три попытки.

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

**Тема 1.5. 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

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 1.6. 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.

**6 семестр****Раздел 1. Практическая часть****Тема 1.1. 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 1.2. 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 1.3. Спортивные игры**

#### **Практическое занятие № 3.**

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

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

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Проведение тестов по баскетболу

Тесты по баскетболу:

1. Скоростное ведение мяча по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперёд, челночным способом 4x10м. Задание выполняется на время.

2. Броски мяча в кольцо после приёма мяча в прыжке с трёх разных точек.

Примечание. На полу мелом рисуют три кружка: напротив кольца, слева от кольца и справа на расстоянии 2-4 м. Занимающийся становится в кружок спиной, боком к щиту, после получения передачи мяча поворачивается и выполняет бросок мяча в прыжке.

3. Передача мяча в парах в движении различным способом с последующим броском мяча в кольцо. В одно кольцо бросает мяч один игрок, в другое - второй.

### **Тема 1.4. 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

Тесты по плаванию

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «брасс»;

2. Нырание в длину.

### **Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

#### **Практическое занятие № 5.**

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

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

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

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

### **Тема 1.6. Виды спорта по выбору**

#### **Практическое занятие № 6.**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формируемые 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.

**7 семестр****Раздел 1. Практическая часть****Тема 1.1. 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).

**Тема 1.2. 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.).

**Тема 1.3. 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 для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору обучающегося – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

**Тема 1.4. 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

**Тесты по спортивным играм**

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

**Тема 1.5. 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

**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 1.6. 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.

### **8 семестр**

#### **Раздел 1. Практическая часть**

##### **Тема 1.1. Плавание**

#### **Практическое занятие № 1.**

**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 «брасс»;
2. Нырание в длину.

**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.

#### **2.2. Задания для промежуточного контроля**

##### **Тема 1.1-1.6 Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура проводится в форме зачета с оценкой (таблица 2).

Таблица 2. Контрольные упражнения и тесты, практические задачи

Задание	Оценка в баллах			
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Девушки бег 100 м (сек)	15,7	16,7	17,5	18,0
Юноши бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,6
Девушки бег 2000 м (мин, сек)	10,15	10,50	11,15	11,50
Юноши бег 3000 м (мин, сек)	21,30	22,30	23,30	24,00
Подача мяча сверху, снизу в волейболе (5 подач)	5	4	3	2
Штрафные броски в баскетболе (5 раз)	5	4	3	2
Девушки плавание (вольный стиль)				
- 50 м (сек)	54,0	1,03	1,14	1,24
- 100м (мин,сек)	2,15	2,40	3,05	3,35
Юноши плавание (вольный стиль)				
- 50 м (сек)	40,0	44,0	48,0	57,0
- 100м (мин,сек)	1,40	1,50	2,00	2,15
Составление и демонстрация комплекса гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности)	-	1	2	3

### 3. Критерии оценивания

#### 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

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 обучающимся 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.	Нырание 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.	Дистанция 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.	Нырание 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 обучающегося излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план. Во введении обучающийся 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.

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 оформлении 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 обучающийся 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.