

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шугаибова Саида Шугаибовна
Должность: и.о. директора
Дата подписания: 29.08.2024 14:35:17
Уникальный программный ключ:
d07668fb2dcbf03a25e134d96cbbc7e9207ad952

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше
Отделение среднего профессионального образования

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
ОУД 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям)**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего
профессионального образования

Специальность:	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Обучение: Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Квалификация:	<i>Основное общее образование Среднее общее образование Бухгалтер</i>
Форма обучения:	<i>Очная, заочная</i>

Избербаш 2024 г.

Фонд оценочных средств, подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования составлена 2024 году в соответствии с требованиями ФГОС СПО ОПОП ПССЗ разработана и утверждена федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Дагестанский государственный университет» сформирована на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующей специальности СПО (далее ФГОС) от 05.02.2018г. №69, по направлению 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше

Разработчик: Газиев М.А.

Основная образовательная программа одобрена на заседании ПЦК на отделении СПО протокол № 1.от «30» 08.2024г.

Кагирова А.Х. к.п.н. – председатель предметно-цикловой комиссии на отделении СПО
Магомедова З.А. Зав отделения СПО

Фонд оценочных средств подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) согласованна с представителями работодателей:

Управление федерального казначейства №26 по Республике Дагестан в городе Избербаше

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине «Физическая культура»

Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа.

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	34	38	72
Контактная работа:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	28	28	56
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		диф. зачет	
Самостоятельная работа (указать виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (практики): выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); выполнение расчетно-графического задания (РГЗ); написание реферата (Р); написание эссе (Э); самостоятельное изучение разделов (перечислить); самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); подготовка к практическим занятиям; подготовка к коллоквиумам; подготовка к рубежному контролю и т.п.)	6	6	12

Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			наименование	№№ заданий	
	Раздел 1. Теоретическая часть	Л М П	Подготовка рефератов	1-44	устный
	Раздел 2. Практическая часть	Л М П	Практические задания, контрольные		Сданы ормативов

Л-личностных:

М-метапредметных:

П-предметных:

1.3. Показатели критерии определения уровня сформированности компетенций

п/п	код компетенции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточный	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
		Отсутствие признаков орудовоудовлетворительно	Знать: Уметь: Владеть:	Знать: Уметь: Владеть:	Знать: Уметь: Владеть:
	личностных	Не владеет навыками: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию в области физической активности и профессиональной направленности, и неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение лично	Допускает неточности во владении: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию в области физической активности и профессиональной направленности, и неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -	Демонстрирует целостное представление: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию в области физической активности и профессиональной направленности, и неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -	Свободно владеет навыками: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию в области физической активности и профессиональной направленности, и неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -

<p>средств и методов двигательной активности; формирование личностно-смысловых ориентиров, установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной деятельности их использование в социальной, 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</p>	<p>оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностно-смысловых ориентиров, установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной деятельности их использование в социальной, профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p>оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностно-смысловых ориентиров, установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной деятельности их использование в социальной, профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p>средств и методов двигательной активности; формирование личностно-смысловых ориентиров, установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной деятельности их использование в социальной, профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>
--	--	--	--

	<p>отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности; формирование навыков сотрудничества с сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физической и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; патриотизм,</p>	<p>межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности; формирование навыков сотрудничества с сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физической и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; патриотизм,</p>	<p>межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности; формирование навыков сотрудничества с сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физической и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; патриотизм,</p>	<p>отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности; формирование навыков сотрудничества с сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физической и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью; патриотизм,</p>
--	---	---	---	---

		Отечеству, егозащите.	Отечеству, егозащите	Отечеству,его о защите	Отечеству,его о защите
мета пред метн ых		Невладеет навыками: способность использовать межпредметные понятия иуниверсальны е учебные действия(регуляти вные,познавательн ые,коммуникативн ые)в познавательн ой,сп ортивной,физкульт урной,оздоровител ьнойисоциальнойп рактике; готовность учебного сотрудничества спреподавателями исверстниками сиспользованием специальных средств и методовдвигатель ной активности; освоение знаний, полученны х впроцессетео ретич еских, учебнометод ически хи практически хзанят ий, в областианато мии,ф изиологии, психологии(в озрастной испортивной) экологии,ОБЖ; готовность испособность к самостоятель ной информационно познавательнойд еятельности,вкл ючаяумение ориентироваться вразличныхисточн икахинформации, критическиоценив	Допускаетн еточности ввладении: способность использовать межпредметные понятия иуниверсальны е учебные действия(регуляти вные,познавательн ые,коммуникативн ые)в познавательн ой,сп ортивной,физкульт урной,оздоровител ьнойисоциальнойп рактике; - готовность учебного сотрудничества спреподавателями исверстниками сиспользованием специальных средств и методовдвигатель ной активности; освоение знаний,полученны х впроцессетео ретич еских, учебнометод ически хи практически хзанят ий, в областианато мии,ф изиологии,психоло гии(возрастнойи спортивной),эк ологии,ОБЖ; готовность испособность к самостоятель ной информационно познавательнойд еятельности,вкл ючаяумение ориентироваться вразличныхисточн	Демонстриру ет целостноепредс тавление: способность использовать межпредметные понятия иуниверсальны е учебные действия(регуляти вные,познавательн ые,коммуникативн ые)в познавательн ой,сп ортивной,физкульт урной,оздоровител ьнойисоциальнойп рактике; готовность учебного сотрудничества спреподавателями исверстниками сиспользованием специальных средств и методовдвигатель ной активности; освоение знаний,полученны х впроцессетео ретич еских, учебнометод ически хи практически хзанят ий, в областианато мии,ф изиологии,психоло гии(возрастнойи спортивной),эк ологии,ОБЖ; готовность испособность к самостоятель ной информационно познавательнойд еятельности,вкл ючаяумение ориентироваться вразличныхисточн	Свободно владеетнавыками: - проговариват ьпосле довательностьдейст вийна занятиях; -учиться высказывать своепредположен ие (версию) на основеаботыс материалом учебника; -учиться работатьпо предложенномупре подавателемплану средствомформиро ваниярегулятивных УУДслужит проблемно- диалогическаятехн ология. Познаватель ные УУД: - ориентироваться вучебнике (наразвороте, воглавлении, вусловных обозначениях); всловаре; -находить ответына вопросы втексте, иллюстрациях; -делать выводы врезультате совместной работыгруппы ипреподавателя; -способность использовать межпредметные понятия иуниверсаль ны е учебные действия(регуляти вные,познавательн ые,коммуникативн

		<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебных и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность к самостоятельной информационной 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</p>
--	--	--	---	---	---

					коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной
предметных	Не владеет навыками: - умение использовать различные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, под держания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Допускает неточности в владении навыками: - умение использовать различные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, под держания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	Демонстрирует целостное представление о навыках: - умение использовать различные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, под держания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	Свободно владеет навыками: - умение использовать различные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, под держания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	

		- владение физи- ческими упражне- ниями различной фу- нкциональной на- правленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилак- тики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение тех- ническими прие- мами двигательны- ми действиями базовых видов спорта, активное при- менение их в иг- ровой и соревнователь- ной деятельности, гото- вность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	физических качеств; - владение физи- ческими упражне- ниями различной фу- нкциональной на- правленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилак- тики переутомления и сохранения высокой работоспо- собности; - владение тех- ническими при- емами двигательны- ми действиями базовых видов спорта, активное при- менение их в иг- ровой и соревнователь- ной деятельности, гото- вность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	развития и физически- х качеств; - владение физи- ческими упражне- ниями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственно- й деятельности с целью профилак- тики переутомления и сохранения высокой работоспо- собности; - владение тех- ническими при- емами двигательны- ми действиями базовых видов спорта, активное при- менение их в иг- ровой и соревнователь- ной деятельности, готовность к выполне- нию нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	- владение физи- ческими упражне- ниями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственно- й деятельности с целью профилак- тики переутомления и сохранения высокой работоспо- собности; - владение тех- ническими при- емами двигательны- ми действиями базовых видов спорта, активное при- менение их в иг- ровой и соревнователь- ной деятельности, готовность к выполне- нию нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
--	--	---	--	--	---

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в

Процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.

Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).

Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.

Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.

Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.

Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.

Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.

Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.

Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).

Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Критерии оценки:

-оценка «отлично» выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебного программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

-оценка «хорошо» выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебного-

программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-

программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши),

(девушки); Метания гранаты 700

гр. (юноши), (девушки 500 гр);

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);

Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой(кол-враз), (юноши), (девушки);

Поднимание ног до
перекладины;Бег 100 м/сек
(юноши), (девушки);Бег1000 м/сек(юноши);

Бег 3000 м/сек
(юноши);Бег 500 м/сек
(девушки);Бег2000м/сек(
девушки);

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);

Приседание(юноши),(девушки).

Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без
обивки;Передачамяча в парах черезсетку;
Передачамячасверхунадсобой(10 раз);
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна
снизу;Приеммяча снизу с подачи;
Верхняяподачавзону;

Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3
метра;Бросоккольцо,вдвижении10 раз;
Штрафнойбросок10 раз.

Критериоценки:

□ **оценка«отлично»**выставляетсястуденту,еслиобучающийсядемонстрирует(глубокоезнаниеучебно-

программногоматериала,умениесвободновыполнятьзадания,усвоившийвзаимосвязьосновныхпонятийдисциплины;способныйсамостоятельноприобретатьновыезнанияиумения;способныйсамостоятельноиспользоватьуглубленные знания);

оценка«хорошо»выставляетсястуденту,еслиобучающийсядемонстрируетполноезнаниеучебно-

программногоматериала,успешновыполняющийпредусмотренныепрограммойзадания,показывающийсистематическийхарактерзнанийподисциплинеиспособныйкихсамостоятельномуполнениюиобновлениювходедальнейшегообученияввузеи

оценка«удовлетворительно»выставляетсяобучающемуся,обнаружившемумзнаниеосновногоучебно-

программногоматериалавобъеме,необходимомдлядальнейшегообучения,выполняющегозадания,предусмотренныепрограммой,допустившимнеточностивответе,нообладающимнеобходимыми знаниямидля их устранения;

оценка«неудовлетворительно»выставляетсяобучающемуся,имеющемупробелывзнанияхосновногоучебно-программногоматериала,

допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

**Комплект контрольных нормативов
Возрастная группа от 13 до 15 лет**

п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Бег на 60 м(с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 2 км(мин,с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	Беговая дистанция 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
	Кросс на 3 км попересечённой местности	Без учета времени					

Возрастная группа от 16 до 17 лет

п/п (тесты)	Виды испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетвори	Хорошо	Отлично	Удовлетвори	Хорошо	Отлично
	Бег на 100 м (с)	14,6	14	13,	18,0	17,	16,
	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.	7.5	11.50	11.	9.5
	Бег на 3 км (мин, с)	15.1	14	13.	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
Бег на 5 км (мин, с)	25.4	25	23	-	-	-
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебного-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

оценка «хорошо» выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебного-

программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в будущей профессиональной деятельности;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебного-

программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебного-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Темы рефератов

Роль физической культуры в общечеловеческом, профессиональном и социальном развитии человека.

Развитие физической культуры и спорта в России.

Олимпиада 2014 г.

Волейбол в России в 21 веке.

Баскетбол в России в 21 веке.
 Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
 Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
 Комплексы упражнений силовой подготовки.
 Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
 Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
 Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.
 Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники плавания.
 Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
 Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
 Основы методики дыхательной гимнастики.
 Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
 Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
 Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
 Дефекты осанки, их профилактика.
 Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
 Современные дыхательные методики.
 Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
 Профилактика плоскостопия.
 Физическое воспитание в семье
 Развитие двигательных способностей
 История Олимпийских игр как международного спортивного движения
 Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
 Основы организации школьного туризма.
 Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
 Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
 Способы улучшения зрения.
 Роль физической культуры в спорте и в духовном воспитании личности.
 Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
 Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
 Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
 Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
 Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
 Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
 Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.)
 Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
 44. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
 Средства и методы воспитания физических качеств.
 Виды физических нагрузок, их интенсивность
Критерии оценки:
 оценка «отлично» выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебного программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);
оценка «хорошо» выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебного программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе

в будущей профессиональной деятельности;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знания основного учебно-

программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Самостоятельная работа студентов, имеющих освобождение от занятий физической культурой

Темы на каждое занятие для студентов:

Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.

Описание своего заболевания.

Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.

Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.

Составить комплекс специальных беговых упражнений.

Организация подвижных игр.

Правила проведения подвижных игр.

5 подвижных игр (описание).

Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость).

Составить комплекс общеразвивающих упражнений (координация).
Составить комплекс общеразвивающих упражнений (в парах).
Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (баскетбол).
Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (волейбол).
Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (футбол).
Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (лыжи).
Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (гимнастика).
Броски мяча в баскетболе: из-под кольца (варианты)
Броски мяча в баскетболе: средний бросок (+ штрафной)
Броски мяча в баскетболе: дальний (Зочка)
Приемы жонглирования мячом в баскетболе.
Составить комплекс упражнений (оздоровительная аэробика).
Составить комплекс УГГ.

Составить комплекс упражнений восстановительного характера.
Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.

Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профиограмму будущей деятельности).

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

Возможности самоконтроля.
Антропометрическое измерение.
Функциональные наблюдения.
Провести самостоятельные антропометрические измерения.
Стойки и перемещения волейболиста.
Верхняя передача в волейболе.
Нижняя передача в волейболе.
Техника попеременного двухшажного хода.
Имитационные упражнения (лыжи).
Техника одновременного одношажного хода.
Техника одновременного бесшажного хода.
Обучение спуску в различных стойках (лыжи).
Обучение подъему «елочкой», «лесенкой».
Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
Составить комплекс дыхательных упражнений.
Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скалкой.
Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
Развитие аэробной возможности организма.
Основные движения в оздоровительной аэробике.
Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
Развитие силы мышц ног.
Развитие прыгучести.
Написать правила соревнований одного из видов легкой атлетики.
Техника прыжка в длину с места.
Составить физкультпаузу.
Составить физкультминутку.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если обучающийся продемонстрирует

рирует (глубокое знание учебно-

программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

оценка «хорошо» выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебно-

программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знания основного учебно-

программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.