Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.02.2026 11:33:36
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Колледж Елабужского института (филиала) КФУ

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности
_____ С.Ю. Бахвалов
«19» 12 2025 г.
МП

Программа дисциплины (модуля)
БОУД.06 Физическая культура

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника: Программист

Форма обучения: очная

На базе: основного общего образования

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

1. Цели освоения дисциплины

Содержание программы БОУД.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функцио- нальных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношениик собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективныхформах занятий физическими упражнениями.

2.Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина БОУД.06 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования; изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина БОУД.06 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

3. Перечень результатов обучения по дисциплине.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечиваетдостижение студентами 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).

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины в часах

Общая трудоемкость дисциплины 1-2 семестры обучения составляет 117 часов.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет – во 2 семестре.

Таблица распределения трудоемкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающихся по разделам и дисциплинам.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, их трудоемкость в часах		Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
			Лекции	Практические занятия		
1	**Общая физическая подготовка**	1	0	6	0	Оценка общей физической подготовленности
2	**Легкая атлетика**	1	0	14	0	Оценка специальной физической подготовленности
3	**Баскетбол**	1	0	10	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
4	**Атлетическая гимнастика**	1	0	12	0	Оценка техники выполнения упражнений
5	**Методико-практическаяподготовка**	1	0	2	0	Методико-практические задания
6	**Профессионально-прикладная физическая подготовка**	1	0	2	0	Составление комплексов упражнений производственной гимнастики

1	**Лыжная подготовка**	2	0	12	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
2	**Бадминтон**	2	0	10	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
3	**Атлетическая гимнастика**	2	0	10	0	Оценка техники выполнения упражнений
4	**Профессионально-прикладная физическая подготовка**	2	0	4	0	Составление комплексов упражнений оздоровительной, силовой и производственной гимнастики.
5	**Волейбол**	2	0	10	0	Оценка специальной физической подготовленности
6	**Легкая атлетика**	2	0	12	0	Оценка специальной физической подготовки
7	**Плавание**	2	0	4	0	Оценка специальной физической подготовки
Всего по дисциплине			0	98	0	

4.2. Содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов (практ./самост)	Уровень освоения*
Тема 1. ОФП	**Практические занятия:**	**6**	2
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	2	
	2. Развитие быстроты.	2	
	3. Развитие координации.	2	
Тема 2. Легкая Атлетика	**Практические занятия:**	**14**	**2**
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	3	
	2. Развитие быстроты.	3	
	3. Развитие координации.	4	
	4. Развитие скорости	4	
Тема 3. Баскетбол	**Практические занятия:**	**10**	**2**
	1. Техника передвижений (стойки, остановки, повороты	2	
	2. Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении	2	
	3. Ведение мяча на месте и в движении; с изменением скорости и направления движения; с поворотами и переводами мяча	1	
	4. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, из-под кольца; в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча	1	
	5. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча, ов-ладение мячом при борьбе за отскок)	1	
	6. Техника игры нападающего (обводки, переводы мяча за спиной, под ногой, заслоны, наведения)	2	
	7. Учебная игра	2	
Тема 4 Атлетическая гимнастика	**Практические занятия:**	**12**	**2**
	1 Развитие силы и силовой выносливости.	4	
	2 Развитие быстроты.	4	
	3 Развитие координации.	4	
Тема 5. Методико-практическая подго-товка	**Практические занятия:**	**2**	**2**
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	1	
	2. Развитие быстроты.	1	

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практические занятия:**		**2**	2
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	1	
	2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	1	
	2 семестр			
Тема 1. Лыжная под-готовка	**Практические занятия:**		**12**	**2**
	1.	Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.	6	
	2.	Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	6	
Тема 2. Бадминтон	**Практические занятия:**		**10**	**2**
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	4	
	2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	3.	Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка.	4	
Тема 3. Атлетическая гимнастика	**Практические занятия:**		**10**	**2**
	1.	Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	5	
	2.	Методика определения функционального состояния дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	5	
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практические занятия:**		**4**	2
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки	4	
Тема 5. Волейбол		**Практические занятия:**	**10**	**2**
	1.	**Развитие силы и силовой выносливости.**	3	
	2.	Развитие быстроты.	3	
	3.	Развитие координации.	3	
	4.	Развитие общей выносливости	1	
Тема 6. Легкая атлетика	**Практические занятия:**		**12**	**2**
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки во время игры	6	
	2.	Выполнение комплексов упражнений для подачи и приема мяча	6	
Тема 7. Плавание	**Практические занятия:**		**4**	**2**

	1.	Развитие силы и силовой выносливости.	**2**	
	2.	Развитие быстроты.	**2**	
Итого			**98**	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

5. Образовательные технологии

На практических занятиях используются активные формы: работа в малых группах, проблемное обучение (стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы); решение ситуационных задач (судейство и правила игры); индивидуальные и коллективное выполнение заданий в подгруппах для обобщения опыта двигательной активности (применяются при реализации: физкультурно-оздоровительных и фитнес технологий, программ развития основных физических качеств человека и методики совершенствовния телосложения).

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тема 1. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.

Тема 2. Легкая атлетика. Классификация видов.
Тема 3. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.
Тема 4. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.
Тема 5. Практическое задание: Оценить уровень координации студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.
Тема 6. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений у шведской стенки.
Тема 7. Техника выполнения технических элементов игре волейбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.
Тема 8. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон -парные соревнования в группе (умение выполнить спортивно-игровое задание).
Тема 9. Техника конькового стиля.
Тема 10. Техника плавания кролем.

6.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы дифференцированного зачета

1. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину с линии штрафного броска; бросок мяча в корзину после ведения.
2. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: передача мяча сверху.
3. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.
4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений с гантелями.
5. Практическое задание: Составить и выполнить разминку и заминку с группой (микрогруппой).
6. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений со скакалкой.
7. Практическое задание: Определить и оценить уровень физической подготовленности на основе показателей ОФП.
8. Атлетическая гимнастика. Организационно-методические указания к выполнению.
9. Практическое задание: Техника выполнения двух технических элементов игры в баскетбол (по выбору студента).

10. Волейбол. Выполнение упражнений в игровой стойке волейболиста. Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Приём и передача мяча двумя руками сверху.
11. Практическое задание: Оценить уровень скоростно-силовых качеств студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.
12. Гибкость - физическое качество. Упражнения для развития. Тесты для оценки.
13. Практическое задание: Оценить уровень координации студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.
14. Охарактеризовать систему умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей и умение работать в коллективе и предложить комплекс мероприятий.
15. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений с гантелями.
16. Подвижные и спортивные игры. Классификация.
17. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.
18. Определить функциональное состояние сердечно - сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.
19. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: нападающий удар; подачи по зонам.
20. Атлетическая гимнастика. Организационно-методические указания к выполнению.

Критерии оценки

Зачет (дифференцированный зачет) проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент почти полностью (на 90%) посетил практические занятия и выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок;

2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент на 75 процентов посетил практические занятия и выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, студент на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения.

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдачи всех контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации

студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

7. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду – не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

При плохом самочувствии и недомогании следует сообщать об этом преподавателю до начала занятия.

На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя, соблюдать правила безопасного поведения и активно выполнять тренировочные упражнения и методико-практические задания в силу своих способностей.

Результатом освоения практического раздела учебной программы должно стать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, оцененное по контрольным нормативам программы, и совершенствование уровня владения техническими элементами вида спорта, предусмотренного для данного периода обучения (двигательные навыки оцениваются преподавателем в конце учебного семестра с помощью специальных тест - упражнений, а также в ходе участия в спортивных соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия можно только после соответствующей команды преподавателя, организованно.

В случае неявки на занятие по болезни необходимо сообщить об этом преподавателю через старосту группы с последующим предоставлением медицинской справки.

Для лучшего освоения практического материала учебной программы и успешного выполнения контрольных испытаний комплекса ВФСК ГТО необходимы дополнительные самостоятельные занятия (или выполнение домашних заданий в форме физических упражнений). Схема самостоятельных тренировок аналогична учебным (по определенному спортивному направлению): подготовительная и основная части занятия, включающие ходьбу, беговые упражнения, элементы суставной гимнастики, общеразвивающие, скоростно-силовые и силовые упражнения (с акцентом на те из них, которые предусмотрены учебной программой в качестве контрольных испытаний), упражнения, направленные на развитие гибкости, быстроты, общей выносливости и координации движений. В завершении занятия следует выполнить заминку, включающую дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Для совершенствования двигательных умений и навыков в видах спорта на самостоятельных тренировках предусматривается выполнение имитационных упражнений, а при наличии инвентаря – специальных упражнений с мячом или ракеткой и воланом.

При составлении программы самостоятельных занятий следует правильно назвать упражнения, отметить на развитие каких групп мышц или физических качеств они направлены и методику применения, уметь технически правильно их выполнить.

7.1 Методические указания для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, а также отнесенных к специальной медицинской группе.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического

воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно- методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

При любом варианте организации работы в специальной медицинской группе основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослаб ленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма, как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков, физических качеств (таких, как сила, выносливость, координированность, ловкость, гибкость, быстрота);
- воспитание волевых качеств;
- воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются следующие помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой:

Наименование кабинета	Оборудование
Спортивный комплекс.	Комплект мебели для преподавателя, Гантели, Велотренажер, Штанга, Универсальный тренажер, Беговая дорожка, «Римский стул» для пресса, пара стоек, Диски тяжелоатлетические, Скамья универсальная, Эллиптический тренажер, резиновый коврик, гимнастическая стенка.

Спортивный комплекс.	Комплект мебели для преподавателя, посадочные места для учащихся, Спортивное оборудование: ворота, корзины баскетбольные, волейбольная сетка, шведские стенки, маты, вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / А. П. Матвеев. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2020. - 319 с. ISBN 978-5-09-075588-7. - Текст: непосредственный
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 09.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Кизько А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-7782-2984-6. - URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html (дата обращения: 27.09.2021). – Текст: электронный.

9.2. Дополнительная литература:

1. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учебное пособие / А.Л. Ворожбитова. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2019. – 215 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-9765-1031-9. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1040124 (дата обращения: 27.09.2021). – Текст: электронный.
2. Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 641 с. – (Среднее профессиональное образование). – DOI 10.12737/1069041. - ISBN 978-5-16-016062-7. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1069041 (дата обращения: 09.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1044220 (дата обращения: 09.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова - Минск: Выш. шк. , 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html (дата обращения: 09.09.2021). - Режим доступа : по подписке.

Руководитель библиотеки Л.В. Беляева

10 Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Условия обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- учебные аудитории, в которых проводятся занятия со студентами с нарушениями слуха, оборудованы мультимедийной системой (ПК и проектор), компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации доступные для слабовидящих формы (укрупненный текст);
- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения: кейс-метод, метод проектов, исследовательский метод, дискуссии в форме круглого стола, конференции, метод мозгового штурма.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., ФГАУ «ФИРО»).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по образовательной деятельности
_____ С.Ю. Бахвалов
«19» _____ 2025 г.
МП

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
БОУД.06 Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование
(код и наименование специальности)

Программист
(квалификация выпускника)

Елабуга, 2025

Паспорт

фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Представленный фонд оценочных средств обеспечивает оперативный, текущий и итоговый контроль уровня освоения учебного материала теоретического и практического разделов программы дисциплины «Физическая культура».

В процессе учебных и самостоятельных занятий у обучающихся должны быть сформированы необходимые знания, методические умения и практические навыки планирования и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма в целях сохранения и укрепления здоровья, психофизиологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Показатель формирования знаний и умений для данной дисциплины	Оценочные средства
В результате освоения дисциплины обучающийся должен: Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Темы Общая физическая подготовка и Легкая атлетика. Практические задания Тема Атлетическая гимнастика. Выполнение двух практических заданий: комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями и комплекса упражнений круговой тренировкина тренажерах. Тема Методико-практические задания.
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных ипрофессиональных целей; Владение современными технологиями укрепления и со хранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с	Тема ППФП. Выполнить практическое задание в составлении и проведении комплекса упражнений производственной гимнастики по выбору студента (физкультурной паузы, физкультминутки, вводной гимнастики и др.), соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности.

учебной и производственной деятельностью. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Владеть: - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 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).	Тема Баскетбол. Практические задания по разделу баскетбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений. Тема Волейбол. Практические задания по разделу волейбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений: Тема Бадминтон. Практические задания по разделу бадминтон заключаются в выполнении четырех контрольных тест- упражнений: Тема Настольный теннис. Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений. Тема Лыжная подготовка. Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений. Тема Плавание. Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений.

1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тема 1. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.

Тема 2. Легкая атлетика. Классификация видов.

Тема 3. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.
Тема 4. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.
Тема 5. Практическое задание: Оценить уровень координации студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.

Тема 6. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений у шведской стенки.
Тема 7. Техника выполнения технических элементов игре волейбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.
Тема 8. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон - парные соревнования в группе (умение выполнить спортивно-игровое задание).
Тема 9. Техника конькового стиля.
Тема 10. Техника плавания кролем.

Вопросы дифференцированного зачета

Выберите верный, на Ваш взгляд, ответ и обведите кружком его номер (кликните курсором, поставьте к)

1. **Древнейшей формой организации физической культуры были:**

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах
Г) игры
Ответ: Г)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

2. **Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность
В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

А) 1908 году

Б) 1911 году

В) 1912 году

Г) 1916 году
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …

А) плавание

Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки
Г) велоспорт
Ответ: А)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

А) стрельба
Б) фехтование
В) гимнастика
Г) верховая езда
Ответ: В)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

А) игры отличались миролюбивым характером
Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г) Олимпийские игры имели мировую известность
Ответ: Б)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

А) метание копья
Б) борьба
В) бег на один стадий
Г) бег на четыре стадия

Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

А) долиходром
Б) панкратион
В) пентатлон
Г) диаулом
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

А) Пьер де Кубертен
Б) Алексей Бутовский
В) Майкл Килланин
Г) Деметриус Викелас
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

А) Н.Орлов
Б) А.Петров
В) Н.Панин – Коломенкин
Г) А.Бутовский
Ответ: В)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев
Б) Вячеслав Фетисов
В) Станислав Поздняков
Г) Виталий Смирнов
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
Г) делегация Греции
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
г) делегация Греции
Ответ: А)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

Ответ: Б)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
Ответ: А)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
Б) в 1976 году в Сочи
В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились
Ответ: В)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба
9.плавание 10.метание копья
А)1,2,3,8,9
Б)3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

Ответ: Б)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
Б) в 1912 году за «Оду спорта»
В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК
Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы
Ответ: Б)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…

А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое
Ответ: А)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

22. Олимпийские игры состоят из…

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
В) зимних и летних Игр Олимпиады
Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра
Б) амфитеатр
В) гимнасия
Г) стадиодром
Ответ: А)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

24. Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага
Б) изображение пяти сплетенных колец
В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
Ответ: В)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …

А) 1968 году в Мехико
Б) 1972 году в Мюнхене
В) 1976 году в Монреале
Г) 1980 году в Москве
Ответ: А)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

26. Двигательное умение – это:

А) уровень владения знаниями о движениях
Б) уровень владения двигательным действием
В) уровень владения тактической подготовкой
Г) уровень владения системой движений
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б) закаливающих, психологических и философских задач
В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

28. Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью
Б) напряжением
В) утомлением
Г) передозировкой
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

29. Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения
В) средства обучения
Г) средства закаливания
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания
Б) прыжки

В) кувырки
Г) бег
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

31. Одним из основных физических качеств является:

А) внимание

Б) работоспособность
В) сила

Г) здоровье
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость
В) быстрота
Г) ловкость
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика
Б) гимнастика
В) современное пятиборье
Г) легкая атлетика
Ответ: Б)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…

А) подвижных и спортивных игр
Б) прыжков в высоту
В) бега с максимальной скоростью
Г) занятий легкой атлетикой
Ответ: А)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

35. Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры
Г) утренняя гимнастика
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности
Ответ: А)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?
А) энциклопедия
Б) кодекс
В) хартия

Г) конституция
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран
В) первая и вторая мировые войны
Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения
Ответ: В)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…

А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий ЭЛ является:

А) Сергей Кропотов
Б) Сергей Киверин
Г) Владимир Чумаков

Д) Александр Сальников
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

42. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…

А) стойка
Б) «мост»
В) переворот
Г) «шпагат»
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

А) хват
Б) упор
В) группировка
Г) вис
Ответ: Г)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват
в) перекат
г) группировка

Ответ: Г)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…

А) вылет
Б) спад
В) соскок
Г) спрыгивание
Ответ: В)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

А) кувырок
Б) перекат
В) переворот
Г) сальто
Ответ: А)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…

А) сед

Б) присед
В) упор
Г) стойка
Ответ: Б)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

А) расстояние между занимающимися « В глубину»
Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
Г) расстояние от первой шеренги до последней
Ответ: А)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

Ответ: В)

Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…

А) строевыми приемами
Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями
Ответ: Г)
Оценка: дихотомическая; правильное выполнение задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Критерии оценки

Зачет (дифференцированный зачет) проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент почти полностью (на 90%) посетил практические занятия и выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок;
2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент на 75 процентов посетил практические занятия и выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, студент на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые ненарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения.

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдачи всех контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Текущий контроль

Тема 1. Теоретическая подготовка Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по данному разделу не предусмотрены.

Тема 2,3. Общая физическая подготовка и «Лёгкая атлетика»

В основу учебной программы подготовки учащихся колледжа в разделы «Общая физическая подготовка» и «Лёгкая атлетика» положена подготовка к выполнению тестовых упражнений, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Данные нормы по физической культуре сдаются в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Для учащихся, которые по возрасту относятся к V ступени Всероссийского комплекса «ГТО» (возраст 16-17 лет), контроль общей физической подготовки проводятся в следующих контрольных нормативах:

№	Вид ОФП	Примерные сроки проведения испытаний
1	Бег 100 м (сек)	Сентябрь, май
	Бег 2-3 км (мин)	
	Подтягивание из виса на перекладине – для юношей (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – для девушек (кол-во раз)	Декабрь, апрель
	Наклон туловища (см)	
	Прыжок в длину с места (см)	
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	

Оценочная таблица тестовых упражнений ОФП, входящих в комплекс ГТО

для юношей и девушек (V ступень ВФСК ГТО, 16-17 года)

Тестовое упражнение		Юноши					
		Оценка в баллах					
		5 золотой	4 (серебряный, бронзовый знак)		3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	13,8	14,3	14,6	15,2	16,0	17,0
2	Бег 3000 м (мин.,сек)	13.10	14.40	15.10	15.30	16.30	17.50
3	Подтягивание в висе на высокой перекла-дине, кол-во раз	13	10	8	6	3	2

4	Наклон вперед из положения сидя, см	13	8	6	4	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	230	210	200	195	185	175
6	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	50	40	30	25	20	<15
Тестовое упражнение		Девушки					
		Оценка в баллах					
		5 золотой	4(серебряный, бронзовый знак)		3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	16,3	17,6	18,0	19,2	19,5	20,5
2	Бег 2000 м (мин.,сек)	9.50	11.20	11.50	12.30	13.30	15.00
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	16	10	9	6	4	2
5	Прыжок в длину с места, см	185	170	160	150	140	130
6	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	40	30	20	15	10	<10

Примечание: уровню «золотой значок» Комплекса ГТО соответствует оценка 5 баллов, уровню «серебряный значок» – 4 балла, уровню «бронзовый значок» – 4 балла.

Практические задания по разделам легкая атлетика и ОФП заключаются в выполнении шести тестовых упражнений: Бег 100 м (сек.); Бег 2000 м для девушек и 3000 м для юношей (мин.,сек); Сгибание-разгибание рук в упоре лежа для девушек и подтягивание для юношей, кол-во раз; Наклон вперед из положения сидя, см; Прыжок в длину с места, см; Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз.

Тема 4. Баскетбол

Оценка подготовленности студентов в разделе «Баскетбол» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по тестовым заданиям преподавателя, включающим умение выполнить перемещения игрока по площадке в игровой стойке защитника, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, определенное количество результативных бросков мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке).

Практические задания по разделу баскетбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:

1. Ведение мяча от средней линии, выполнение двойного шага с мячом в руках под баскетбольным щитом и бросок мяча в корзину с отскоком от щита.

2. Выполнение прямых передач в движении к корзине.
3. 5 результативных бросков по выбору студента: в корзину со штрафной линии, с 3-х очковой линии или бросок с двух шагов.
4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, назначить судью, играть по правилам, судить по правилам,
5. Двухстороння игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).
Критерии:
«отлично», если упражнение выполнено в полном объеме, правильно, без ошибок;
«хорошо», если упражнение выполнено в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры технических элементов игры);
«удовлетворительно», если упражнение выполнено не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;
«неудовлетворительно, если упражнения выполнены неправильно.

Тема 5. Атлетическая гимнастика

Контроль подготовленности студентов в данном разделе осуществляется по качеству выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями и комплекса упражнений круговой тренировки на тренажерах.

Тема 6. Методико-практическая подготовка

Контроль методической подготовленности студентов, имеющих временное или постоянное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности (т.е. уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса, выполнения методико-практического задания преподавателя, а также посредством защиты реферата. Проверка методической и теоретической подготовленности студентов, не освобожденных от занятий, производится по ходу практических занятий и по качеству выполнения методико-практических заданий преподавателя.

Тема 7. Практические задания к методико-практическим занятиям

Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении трех упражнений:

1. Составьте два комплекса упражнений для подготовительной части учебного занятия (на месте и в движении).
2. Составьте комплекс упражнений для развития силы мышц рук (ног; спины; брюшного пресса).
3. Выберите одну методику оценки уровня физической подготовленности (функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем), физического развития (на основе антропометрических показателей), работоспособности (по реакции организма на нагрузочные пробы)**.** Качество выполнения методико-практических заданий оценивается по критериям:

«отлично», если задание выполнено без ошибок и своевременно, а ответы на вопросы методического характера полны и правильны;

«хорошо», если задание выполнено с незначительными ошибками (не более 3) или с опозданием сроков сдачи, а ответы на поставленные вопросы по изучаемой методике правильны;
«удовлетворительно», если задание выполнено в основном правильно;
«неудовлетворительно, если задание не выполнено.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

На учебных занятиях студент должен научиться выполнять упражнения с использованием веса собственного тела, а также с предметами и со снарядами: гимнастические палки, мячи, скамейки, стулья, шведская стенка, эспандерами, специальными тренажёрами при соблюдении определенных параметров нагрузок (интенсивность – вес нагрузки, темп выполнения упражнений; объем – количество повторений и подходов; тип – вовлекаемые в работу группы мышц: рук, шеи, торса, спины, ног; длительность отдыха между подходами).

Контроль подготовленности студентов в данном разделе осуществляется по умению выполнить практическое задание в составлении и проведении комплекса упражнений производственной гимнастики по выбору студента (физкультурной паузы, физкультминутки, вводной гимнастики и др.), соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности.

Тема 9. Волейбол

Оценка подготовленности студентов в разделе «Волейбол» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие определенное количество повторений передач мяча двумя руками сверху или снизу; по количеству результативно выполненных подач мяча).

Практические задания по разделу волейбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:
10 передач мяча сверху над собой.
10 передач мяча снизу.
5 результативных прямых подач (с попаданием в зону противника).
Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, определить функции игроков, определить и назначить судью, следить за тем, чтоб игра и судейство осуществлялись по правилам).
Двухстороння игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).
Критерии:
«отлично», если упражнение выполнено в полном объеме, правильно, без ошибок;
«хорошо», если упражнение выполнено в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры технических элементов игры);
«удовлетворительно», если упражнение выполнено не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;
«неудовлетворительно, если упражнения выполнены неправильно.

Тема 10. Бадминтон

Оценка подготовленности студентов в разделе «Бадминтон» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие правильное выполнение в ходе учебной игры ударов по волану справа, слева; сверху, снизу, на уровне пояса; короткой, высокой далекой и высокой атакующей подачи).

Практические задания по разделу бадминтон заключаются в выполнении четырехконтрольных тест-упражнений:
1. Короткая подача волана. Атакующая подача волана.

2. Удары по волану сверху, снизу, справа, слева.
3. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на игровые пары, судить по правилам).
4. Одиночные и парные соревнования в группе (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).
Критерии:
«отлично», если технический элемент выполняется правильно, без ошибок;
«хорошо», если технический элемент выполняется не стабильно (т.е. присутствуют незначительные нарушения техники игры);
«удовлетворительно», если упражнение выполняется с ошибками, нарушающими структуру технического элемента;
«неудовлетворительно, если упражнения выполнены неправильно.

Тема 11. Лыжная подготовка

Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Сдача на оценку техники лыжных ходов.

Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Тема 12. Плавание

Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.

Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.

Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.

Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.

Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.

Форма проведения зачета

Зачет (дифференцированный зачет) проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент почти полностью (на 90%) посетил

практические занятия и выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок;
2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент на 75 процентов посетил практические занятия и выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, студент на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые ненарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения.

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдачи всех контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).