МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ И ИНФОРМАТИКИ

Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основной профессиональной образовательной программы

Специальности: 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

Ростов-на-Дону.

2026

РАССМОТРЕНО
На заседании цикловой комиссии (кафедры)
«Физического воспитания»
Протокол № 1 от 31.08.2026 года
Председатель ЦК Махаева П.А.
_____

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР
И.В. Подцатова
«16» ноября 2026 г.

Фонд оценочных средств сформирован на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура», разработанной по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденную приказом Минпросвещения России от 24.12.2024 № 1025 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта ".

Разработчик:
преподаватель ГБПОУ РО «РКСИ», высшей квалификационной категории,
Мастер спорта СССР Махаева Полина Анатольевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспортфонда оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»
2. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»
3. Оценка освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;
   Тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Контрольно -оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»
   Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины «Физическая культура».

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура», обучающийся должен обладать знаниями и умениями, предусмотренными ФГОС по специальности СПО 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

Формой аттестации по учебной дисциплине является:
II курс –зачет;
III курс –зачет;

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- применять правила личной гигиены, заботиться о своем здоровье и личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи; - работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных);	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	- развитие навыка коммуникативного общения; - взаимодействие в команде (по видам спорта); - применение знаний правил игры (по видам спорта) для судейских навыков;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний; - уметь выполнять технические приемы по видам спорта	- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. - законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; - физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности.	- выполнение жизненно важных двигательных умений: ходьба, бег, прыжки, лазанья различными способами в изменяющихся внешних условиях; совершенствование техники естественных движений: бега, различных прыжков, метаний, лазанья; - выполнение технических действий в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении), волейбол (приём и

			передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача) - преодоление естественных и искусственных препятствий; - совершенствование двигательных навыков человека, координационные навыки, силовые качества и выносливость.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности; - профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма; - приобретение личного опыта использования	- основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; - учебные нормативы по видам спорта: легкая атлетика; волейбол; баскетбол; Элементы гимнастики ОФП; кроссовая подготовка; - применять методику развития физических качеств; - применять на практике методы оценки физической подготовки, утомление, способы реализации ППФП на спортивных тренировках.	- выполнение учебных нормативов по видам спорта; -выполнение рефератов, презентаций по темам. Тестирование. - навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. - приема функциональных проб и контрольных испытаний. - выполнение учебных нормативов по видам спорта. - навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта; - контроль и оценка результатов освоения дисциплины

	физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - применять методики развития физических качеств; - применять в судействе знания правил по видам спорта;		осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий; Оперативный контроль по ППФП; Текущий контроль, выполнение нормативов по видам спорта и нормам комплекса ГТО.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	**Показатели освоенности компетенций**	**Методы оценки**
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. **Уметь:** У.1 применять правила личной гигиены, заботиться о своем здоровье и личной безопасности; У.2 владеть способами оказания первой медицинской помощи; У.3 работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных); **Знать:** З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2 основы здорового образа жизни;	Владение навыком коммуникативного общения; - взаимодействие в команде (по видам спорта); - применение знаний правил игры (по видам спорта) для судейских навыков; владение методикой развития физических качеств: быстрота; -сила; -выносливость; -гибкость; -координация; теоретические знания по истории развития и технике выполнения основных приемов по видам спорта: -легкая атлетика; -баскетбол; -волейбол; Владение методиками оценки физической подготовки: - самооценка работоспособности; самооценка усталости, утомления;	- периодический и текущий контроль; - защита творческих работ; тестировании по теории ФК; - техника выполнения упражнений по видам спорта; - выполнение практических заданий; - выполнение учебных нормативов по видам спорта; - контроль по нормам комплекса "ГТО";

З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Подготовка и выполнение тестов по теории ФК и контрольных нормативов по видам спорта.	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. **Уметь:** У.4 понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; У.5 исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний; У.6 уметь выполнять технические приемы по видам спорта **Знать:** З.1 роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. З.4 социально-биологические основы ФК. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. З.5 законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; З.6 физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	- взаимодействие в команде, с одногруппниками (по видам спорта); - применение знаний правил игры (по видам спорта) для судейских навыков; владение методикой развития физических качеств: быстрота; -сила; -выносливость; -гибкость; -координация; - владение техникой выполнения основных приемов по видам спорта: кроссовая подготовка; -легкая атлетика; -баскетбол; -волейбол; - знание упражнений комплекса ОФП и ППФП; - владение методиками оценки физической подготовки: самооценка работоспособности; самооценка усталости, утомления; - подготовка и выполнение тестов по теории ФК и контрольных нормативов по видам спорта.	- выполнение жизненно важных двигательных умений: ходьба, бег, прыжки, лазанья различными способами в изменяющихся внешних условиях; совершенствование техники естественных движений: бега, различных прыжков, метаний, лазанья; - выполнение технических действий в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении), волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача) - преодоление естественных и искусственных препятствий; - совершенствование двигательных навыков человека, координационные навыки, силовые качества и выносливость.

З.7 условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности.		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. **Уметь:** У.7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.8 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности; У.9 профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; У.10 основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма; У.11 приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; У.12 применять методики развития физических качеств; У.13 применять в судействе знания правил по видам спорта; **Знать:** З.8 основы физической	- выполнение учебных нормативов по видам спорта; -выполнение рефератов, презентаций по темам. -тестирование по теории ФК. - навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. - выполнение функциональных проб и контрольных испытаний. - выполнение учебных нормативов по видам спорта.	- выполнение учебных нормативов по видам спорта; -выполнение рефератов, презентаций по темам; - тестирование по нормам "ГТО"; - выполнение учебных нормативов по видам спорта; - контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий; - оперативный контроль по ОФП и ППФП; элементам гимнастики; - выполнение практической работы по составлению индивидуального спортивного комплекса утренней гимнастики; Спортивной тренировки;

культуры и здорового образа жизни; З.9 владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; З.10 выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; З.11 учебные нормативы по видам спорта: легкая атлетика; волейбол; баскетбол; Элементы гимнастики ОФП; кроссовая подготовка; применять методику развития физических качеств; З.12 применять на практике методы оценки физической подготовки, утомление, способы реализации ППФП на спортивных тренировках		

Требования к портфолио студентов колледжа, в том числе для студентов, освобожденных от физических нагрузок:

Занятия студентов в спортивных секциях колледжа;

Участие студентов в составе сборной команды колледжа на соревнованиях разного уровня: районных, городских, областных, Всероссийских.

Занятия в спортивных школах города и области по видам спорта.

Участие студентов в общегородских спортивных праздниках.

Участие студентов в спортивных мероприятиях колледжа в составе судейской бригады;

Занятия Лечебной Физической Культурой по рекомендации лечащего врача;

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

Формы и методы оценивания.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура». Технология оценки знаний и умений по дисциплине соответствует «Положению о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ РО «РКСИ», освобожденных от физических нагрузок на весь период обучения в колледже.

Таблица 3.1

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З
Раздел 1. Легкая атлетика;					Дифференцированный зачет по легкой атлетике и кроссовой подготовке; защита рефератов по темам; тестирование.	1 - 13; 1-12;
Тема 1.1 Спортивная ходьба; Виды бега: гладкий (на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции.	Текущий контроль учебных нормативов по легкой атлетике.	1-6; 1-7;	Защита рефератов по темам легкой атлетике, истории ФК; тестирование.			
Тема 1.2 бег с препятствиями (барьерный, с естественными препятствиями), на местности (по дорогам, аллеям, шоссе), эстафетный (короткие, средние дистанции)..	Учебные нормативы по легкой атлетике; Подготовка рефератов и к тестированию. Подготовка портфолио.	1 - 10; 3 - 8;				
Тема 1.3 Ознакомление с	Учебные нормативы по	7 - 12;				

техникой бега на разные дистанции. Изучение техники бега на короткие, средние, длинные дистанции; стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу.	легкой атлетике, кроссовой подготовке.	4 -8;				
Тема 1.4 Техника эстафетного бега. Техника передачи палочки.	Учебные нормативы по легкой атлетике, защита рефератов по темам; тестирование.	6-12;				
Тема 1.5 Метания (гранаты, мяча, набивного мяча) Различные виды техники метания в зависимости от снаряда.	Учебные нормативы по легкой атлетике, кроссовой подготовке. Пробные нормативы комплекса ГТО.	2-8; 6-9;				
Тема 1.6 Ознакомление с техникой прыжков в длину (с места, тройной с места), высоту (с места, с разбега).	Учебные нормативы по легкой атлетике, кроссовой подготовке. Пробные нормативы комплекса ГТО.	3 -6; 8-11;				
Тема 1.7 Бег по пересеченной местности	Учебные нормативы кроссовой подготовке. Пробные нормативы комплекса ГТО.	3-6; 8-11;				
Тема 1.8 .Развитие физических качеств	Учебные нормативы по легкой атлетике, кроссовой подготовке. Пробные нормативы комплекса ГТО.	1-13; 1-12;	Защита рефератов по темам легкой атлетике, истории ФК; тестирование.	1-3; 1-5;		

Раздел 2. Спортивные игры: Баскетбол; Волейбол:					Дифференцированный зачет по спортивным играм: баскетболу и волейболу; защита рефератов по темам; тестирование.	1-13; 1-12;
Тема 2. Баскетбол – «азбука» баскетбола (атака, блокировка, вбрасывания, броски, ведение, защита, заслон), ведение мяча (правой, левой рукой, попеременно), ведение «слалом», передачи мяча в парах.	Учебные нормативы по баскетболу. Пробные нормативы комплекса ГТО	3-7; 6-11;				
Тема 2.2 совершенствование приемов. Ловля мяча, передача мяча, броски в кольцо двумя руками, одной рукой (с 1 м; 3 м; 6 м), броски в 3-х секундной зоне,	Учебные нормативы по баскетболу. Пробные нормативы комплекса ГТО	3-7; 6-11;				
Тема 2.3 Специальная подготовка игровика, техника владения мячом, совершенствование приемов.	Учебные нормативы по баскетболу. Пробные нормативы комплекса ГТО защита рефератов по темам; тестирование	3-8; 8-12;				
Тема 2.4 Техника игры. Тактические действия в игре.			Защита рефератов по истории баскетбола,	3-8;		

			истории ФК и спорта РФ; тестирование. Подготовка презентаций.			
Тема 2.5. Волейбол – «азбука» волейбола, передачи и прием мяча сверху двумя и снизу двумя руками,	Учебные нормативы по волейболу.	2-8; 8-12;			Дифференцированный зачет по спортивным играм: баскетболу и волейболу; защита рефератов по темам; тестирование.	
Тема 2.6 техника защиты и техника нападения.		3-8;				
Тема 2.7 Подачи мяча (прямая, боковая, сверху и снизу).	Учебные нормативы по волейболу.	2- 4; 10-12;				
Теме 2.8 Учебная игра. Развитие физических качеств игровика.	Учебные нормативы по баскетболу. Пробные нормативы комплекса ГТО защита рефератов по темам; тестирование	8-11; 2-6;	Защита рефератов по истории волейбола, истории ФК; тестирование. Подготовка презентаций.	2-8; 6-11;		
Раздел 3. Элементы гимнастики; ОФП.					Дифференцированный зачет по элементам гимнастики нормам ОФП; защита рефератов по темам;	9-13; 9-12;

					тестирование. Защита презентаций.	
Тема 3.1 Развитие физических качеств; упражнения на перекладине (подъемы, перевороты, висы) Подготовка к контрольным нормативам.	Учебные нормативы по элементам гимнастики и Общей Физической Подготовке (ОФП). Подготовка к сдаче норм ГТО	9 -12; 10-12;				
Тема 3.2 акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, голове),	Составление комплекса акробатических упражнений. Техника выполнения упражнения.	8-13; 10-12;				
Тема 3.3 упражнения в равновесии.	Составление комплекса упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнения	8-10; 10-12;				
Тема 3.4 развитие координационных способностей.	Учебные нормативы по элементам гимнастики и ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО	5-12; 10-12;				
Тема 3.5 Строевые упражнения.	Участие в смотре строя и песни.	5-10; 10-12;				

Тема 3.6 упражнения с предметом (мяч, гимнастическая палка, скакалка).	Выполнение комплекса упражнений с предметом. Учебные нормативы по элементам гимнастики и ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО	6-9; 9-12;				
Тема 3.7 ППФП, ВПГ.	Учебные нормативы по элементам гимнастики и ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО	7-13; 9-12;	Защита рефератов по истории гимнастики, истории ФК; тестирование. Подготовка презентаций.			
Раздел 4. Кроссовая подготовка					Дифференцированный зачет по легкой атлетике и кроссовой подготовке; защита рефератов по темам; тестирование.	1-12; 1-10;
Тема 4.1 Спортивная ходьба; Виды бега: гладкий на длинные и сверхдлинные дистанции.	Текущий контроль учебных нормативов по кроссовой подготовке.	6-9; 5-10;	Защита рефератов по темам легкой атлетике, истории ФК; тестирование.			
Тема 4.2 бег с препятствиями (барьерный, с естественными препятствиями), на местности (по дорогам, аллеям, шоссе)	Учебные нормативы по легкой атлетике; Подготовка рефератов и к тестированию.	6-10; 6-10;				

	Подготовка портфолио.					
Тема 4.3 Повторение техники бега на разные дистанции. Изучение техники бега на длинные дистанции; стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу.	Учебные нормативы по кроссовой подготовке.	4-7; 6-10;				
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. Техника передачи палочки.	Учебные нормативы по легкой атлетике, защита рефератов по темам; тестирование.	6-11; 6-9;				
Тема 4.5 Повторение техники прыжков в длину (с места, тройной с места), высоту (с места, с разбега). Преодоление естественных препятствий.	Учебные нормативы по легкой атлетике, кроссовой подготовке. Пробные нормативы комплекса ГТО.	5-7; 6-10;				
Тема 4.6 Бег по пересеченной местности	Учебные нормативы кроссовой подготовке. Пробные нормативы комплекса ГТО.	4-8; 6-10;				
Тема 4.7 .Развитие физических качеств	Учебные нормативы по легкой атлетике, кроссовой подготовке. Пробные нормативы комплекса ГТО.	5-13; 7-12;	Защита рефератов по темам легкой атлетике, истории ФК; тестирование.	1-4; 7-12;		

3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1.1. Задания для оценки в ходе проведения текущего контроля

Сформированные умения, учебные задания, качество их выполнения по темам (разделам)

Всероссийский комплекс ГТО.

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

№	Учебные нормативы						
	курс	2		3		4	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	Девушки
	Уровень физической подготовленности	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий
	Бег 30 м	4.8\4.9\5.0	5.2\5.3\5.6	4.8\4.9\5.0	5.2\5.3\5.6	4.8\4.9\5.0	5.2\5.3\5.6
2	Бег 60 м	9.6\9.8\10.0	10.2\10.4\10.8	9.6\9.8\10.0	10.2\10.4\10.8	9.6\9.8\10.0	10.2\10.4\10.8
3	Бег 100 м	13.8\14.0\15.0	18.0\18.2\18.4	13.6\14.0\14.8	18.0\18.2\18.4	13.8\14.0\14.6	18.0\18.2\18.4
4	Бег 200 м	40.0\44.0\46.0	44.0\46.0\50.0	40.0\44.0\46.0	44.0\46.0\50.0	40.0\44.0\46.0	44.0\46.0\50.0
5	Бег 400 м	1.20\1.30\1.40	1.40\1.50\2.00	1.20\1.30\1.40	1.40\1.50\2.00	1.20\1.30\1.40	1.40\1.50\2.00
6	Бег 800 м	2.50\3.00\3.10	3.20\3.30\4.00	2.50\3.00\3.10	3.20\3.30\4.00	2.45\3.00\3.10	3.20\3.30\4.00
7	Бег 1000 м	3.40\3.45\3.55	4.00\4.20\4.30	3.40\3.45\3.55	4.00\4.20\4.30	3.40\3.45\3.55	4.00\4.20\4.30
8	Бег 2000 м	10.00\10.20\10.40	14.10\14.30\15.00	10.00\10.20\10.40	14.10\14.30\15.00	10.00\10.20\10.40	14.10\14.30\15.00

9	**Бег 3000 м**	15.00\15.30\16.00	Без учета времени	15.00\15.30\16.00	Без учета времени	15.00\15.30\16.00	Без учета времени
10	**Марш-бросок 6000м**	40 \50\60 мин	----------	40 \50\60 мин	----------	40 \50\60 мин	Чередуя бег с шагом
11	**Метание гранаты 700 гр** **500 гр**	45 м\40м\35м	30м\20м\15м	47 м\43м\40м	32м\30м\27м	50 м\47м\43м	35м\33м\30м
12	**Прыжок в длину с\м**	2.30\2.20\2.10	1.90\1.80\1.70	2.40\2.20\2.10	1.90\1.80\1.70	2.40\2.30\2.20	2.00\1.90\1.70
13	**тройной прыжок в длину с\м**	7м\6.30м\6м	5.30м\5м\4м	7.30м\6.30м\6м	5.30м\5м\4м	7.30м\6.30м\6м	5.30м\5м\4м
14	**Челночный бег 4х9 м**	10.4\10.6\11.0	10.6\11.0\11.2	10.2\10.4\10.6	10.4\10.6\11.0	10.0\10.4\10.5	10.4\10.6\11.0
15	**Челночный бег 2х9+2х18**	10.6\10.8\11.0	11.0\11.2\11.4	10.6\10.8\11.0	11.0\11.2\11.4	10.4\10.6\11.0	11.0\11.2\11.4
16	**Челночный бег с кеглями 4х9 м**	10.2\10.4\10.8	10.4\10.8\11.0	10.0\10.4\10.6	10.4\10.8\11.0	10.0\10.2\10.4	10.4\10.8\11.0
17	**Тест Купера (12 мин) простой**	Бег в течение 12 мин	Бег в течение 12 мин	Бег в течение 12 мин	Бег в течение 12 мин	Бег в течение 12 мин	Бег в течение 12 мин
18	**Тест Купера (спорт площ.)**	37\33\30кругов	33\30\27 кругов	37\35\33кругов	34\32\30 кругов	40\35\33кругов	34\32\30 кругов
19	**Эстафетный бег**						

Спортивные игры: Баскетбол.

№	Учебные нормативы						
1	курс	2		3		4	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	Девушки
	Уровень физической подготовленности	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий	Высокий\средний\низкий
	Ведение мяча правой рукой 2х18 м	9\10\11 сек	11\13\15 сек	8\10\11 сек	10\11\13 сек	8\9\11 сек	9\11\13 сек
2	Ведение мяча левой рукой 2х18 м	11\13\14 сек	13\14\16 сек	10\12\13 сек	12\13\15 сек	10\11\13 сек	11\13\15 сек
3	Ведение мяча с обводкой, попеременно	13\15\17 сек	15\17\19 сек	12\14\15 сек	14\16\17 сек	11\13\16 сек	13\16\17 сек
4	Броски в кольцо с 2 м из 10 бросков	6\5\4	6\5\4	7\6\5	7\6\5	8\6\5	7\6\5
5	Штрафные	5\4\3	4\3\2	6\5\3	5\3\2	7\5\4	6\4\3

	броски из 10 бросков						
6	**Броски в кольцо с правой и левой стороны от трапеции**	3\2\1	3\2\1	3\2\1	3\2\1	3\2\1	3\2\1
7	**3-х очковые броски за 3 мин.**	4\3\2	3\2\1	5\3\2	3\2\1	6\4\3	4\2\1
8	**3-х очковые броски из 10**	3\2\1	2\1\0	3\2\1	2\1\0	4\3\2	3\2\1
9	**Ведение 2 шага бросок в кольцо; с 2-ух сторон 3 попытки**	2\1\0	2\1\0	3\2\1	3\2\1	3\2\1	3\2\1
10	**Передачи мяча в парах**						
11	**Передачи в парах в движении**						
12	**Действия в игре**						

Спортивные игры: Волейбол.

№	**Учебные нормативы**						
1		**2**		**3**		**4**	
		юноши	**девушки**	**юноши**	**девушки**	**юноши**	**Девушки**

	Передача мяча двумя руками сверху над собой	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**
		20\15\10	20\15\10	30\20\15	30\20\15	40\30\20	40\30\20
2	**Двумя руками снизу над собой**	20\15\7	20\15\7	30\20\15	30\20\15	35\20\15	30\20\15
3	**Чередуя прием сверху и снизу двумя руками над собой**	15\10\7	15\10\7	20\15\10	20\15\10	20\15\10	20\15\10
4	**Вне сетки, передача мяча в парах двумя руками сверху**	30\25\20	30\20\15	35\30\25	35\30\25	40\35\20	35\25\20
5	**Вне сетки, двумя руками снизу, передачи в парах**	20\15\10	20\15\10	30\20\15	30\20\10	35\30\20	30\20\15
6	**Передачи в парах через сетку двумя руками сверху**	25\20\15	20\15\10	30\25\20	30\25\15	40\30\25	35\30\20
7	**Передачи в парах через сетку двумя руками снизу**	20\15\10	20\15\10	30\25\20	25\20\15	40\30\25	30\25\20

8	**Учебная игра в кругу 4-6 человек**	30\20\15 40\30\20	30\20\15 40\30\20	35\30\25 45\40\30	35\30\25 45\40\30	45\40\30	45\40\30
9	**Подача мяча одной рукой снизу из 10**	6\5\4	6\5\4	7\5\4	7\5\4	7\6\5	7\6\5
10	**Подача мяча одной рукой сверху из 10**	6\5\3	6\4\3	7\6\4	6\5\4	7\6\5	6\5\4
11	**Прием подачи мяча из 5**	5\4\3	5\4\3	5\4	5\4\3	5 из 5	5\4
12	**Действия в игре 3х3 и 6х6**						

Элементы гимнастики: Общая Физическая Подготовка.

№	**Учебные нормативы**						
1	**Поднимание туловища на тренажере кол-во раз**	**2**		**3**		**4**	
		юноши	**девушки**	**юноши**	**девушки**	**юноши**	**Девушки**
		Высокий\средний\низкий	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**	**Высокий\средний\низкий**
		30\25\20	25\20\15	35\25\15	30\25\20	40\30\25	35\25\20
2	**Сгибание разгибание рук в упоре лежа**	30\20\15	12\10\7	40\35\20	14\10\7	45\35\30	14\12\10

3	**Поднимание коленей к груди в висе**	25\20\15	25\20\15	30\25\20	30\20\15	35\25\20	30\25\20
4	**Приседания на одной ноге «пистолеты»**	12\10\7	12\10\7	14\12\10	14\10\7	15\12\10	14\12\10
5	**Поднимание туловища на тренажере за 30 сек.**	22\18\15	20\18\15	25\20\18	22\18\15	25\22\18	22\20\15
6	**Поднимание ног до 90 гр. В висе на г\стенке**	25\20\15	25\15\10	30\25\20	25\20\15	30\27\20	30\25\15
7	**Подтягивание на высокой перекладине**	14\10\7	---	16\12\10	---	16\14\12	---
8	**Подтягивание на низкой перекладине**	---	25\20\15	---	30\20\15	---	30\25\20
9	**Подтягивание на высокой перекладине «лесенка»**	8\6\5	---	8\7\6	---	9\8\7	---
10	**Жим штанги**						
		25\20\15	------	30\25\20	---	30\25\20	---

		-------	15\10\7	----------	20\15\10	----------	20\15\10
11	**Прыжки через скакалку за 30 сек**	65\60\50	70\60\55	65\60\50	70\65\60	65\60\55	70\65\60
12	**Прыжки через скакалку на двух ногах по 100 раз кол-во подходов**	7\6\5	7\6\5	7\6\5	7\6\5	10\7\6	10\7\6
13	**Сгибание рук в упоре на параллельных стойках**	20\15\10	7\6\5	25\20\15	9\7\5	30\25\20	10\8\7
14	**Вращение обруча кол-во минут**	----------	1.30\1\45 сек	----------	2\1.30\1	-----	2\1.30\1
15	Упражнения в равновесии						

Критерии оценки учебных нормативов по видам спорта учебной дисциплины «Физическая культура»

1. Контрольные учебные нормативы умений и навыков по видам спорта:
Результативность физического упражнения (спортивный результат);
Параметры эталонной техники;
Разница между реальным результатом и возможным.

Оценка промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» складывается:
При соблюдении студентом основных принципов ФК:
систематичность и регулярность;
сознательность и активность;
непрерывность процесса физического воспитания;
возрастная адекватность направлений физического воспитания;
доступность и индивидуализация;

Задания для оценки в ходе проведения текущего контроля

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 24 лет)

	Испытания (тесты)	**Нормативы**					
		Мальчики			**Девочки**		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
	Или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
	Или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4

2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	Или бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	-	-	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	18
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 24 лет)

	Испытания (тесты)	**Нормативы**					
		Мальчики			**Девочки**		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	270	390	320
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 мин)	33	37	48	32	35	43
8.	Метания спортивного снаряда	33	35	37	-	-	-

	весом 700 г (м)						
	Весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
9.	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	-	-	-	21.00	19.40	17.30
	5 км (мин,с)	27.00	25.30	22.00	-	-	-
	Или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	-	-	19.15	18.30	17.30
	5 км (мин, с)	26.00	25.00	22.00	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50	1.25	1.15	1.00

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 24 лет)

	Испытания (тесты)	**Нормативы**					
		Мальчики			**Девочки**		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Испытания (тесты) по выбору							
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	6-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) которые							

необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	8	9	7	8	9

3.2.2. Задания для оценки знаний и умений в ходе проведения рубежного контроля

3.2.2.1. Темы рефератов, творческих работ, презентаций.

II курс

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 2. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
Тема 3. Средства и системы оздоровления.
Тема 4. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
Тема 5. Правовые, организационные, материально-технические и финансовые основы менеджмента и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.
Тема 6. Государственные и общественные структуры управления физической культурой и спортом.
Тема 7. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Тема 8. Методика обучения спортивным и подвижным играм.
Тема 9. Особенности методики обучения основным и техническим приемам борьбы (классической, дзюдо и т. д.).
Тема 10. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
Тема 11. Физиологическая характеристика состояний, возникающих во время занятий физической культурой («мёртвая зона», «второе дыхание», врабатывание, утомление и т. п.).
Тема 12. Признаки переутомления, перетренировки и меры предупреждения.
Тема 13. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
Тема 14. Влияние физических упражнений на нервную систему организма, сердечнососудистую систему, иммунитет, мышечную систему.
Тема 15. История возникновения Олимпийских игр по мифам и легендам Древней Греции.
Тема 16. Олимпийские чемпионы России (не менее 10 имен, биографии).
Тема 17 Выдающиеся спортсмены XX века.
Тема 18. Имена великих баскетболистов России (краткая биография 10 спортсменов).
Тема 19. Великие волейболисты мира, России, города.

III курс

Тема 1 культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
Тема 2. Спортивная тренировка.
Тема 3. Физическое воспитание взрослого населения.

Тема 4. Влияние занятий спортом на психическое состояние личности и коллектива, методы его изучения и коррекции.
Тема 5. Психорегуляция, спортивная психодиагностика.
Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, основные понятия.
Тема 7. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
Тема 8. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

Тема 9. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Тема 10. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 11. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента ФГОБУ СПО «РКСИ».

Тема 13. Основы методики самомассажа.

Тема 14. Методика корректирующей гимнастики для глаз.

Тема 15. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.

3.2.2.2. Темы самостоятельных работ и презентаций:

ТЕМА 1. Физическая культура как понятие.

1) влияние ФК на организм человека;
2) влияние ФК на нервную систему;
3) влияние ФК на сердечнососудистую систему;
4) возрастные изменения различных функций;
5) физические качества человека;

ТЕМА 2. Первая помощь при ранах и ушибах.

ТЕМА 3. Олимпийские игры.

ТЕМА 4. История развития спортивных игр.

1) история возникновения игры Баскетбол;
2) зарождение Баскетбола в России;
3) техника игры в Баскетбол;
4) история возникновения Волейбола;
5) изменения в правилах игры в Волейбол;
6) история зарождения игры в мини-футбол;
7) правила игры в мини-футбол;

ТЕМА 6. Лёгкая атлетика.

ТЕМА 7. История плавания.

ТЕМА 8. История развития ФК и спорта в России.

ТЕМА 9. История развития гимнастики в нашей стране.

ТЕМА 13. Физические качества и методы их развития.

ТЕМА 15. Показатели тренированности.

ТЕМА 16. Методика выполнения простейших функциональных проб.

Выполнение простейших функциональных проб.

1) первая проба;
2) вторая проба;
3) степ-тест Керша;
4) проба Штанге;
5) проба Генчи;

Результаты записать в таблицу.

ТЕМА 17. Методика составления индивидуальных программ.

Критерии оценки выполнения рефератов и презентаций по учебной дисциплине «Физическая культура»

Требования к реферату:

Выполняется на основе теоретического раздела программы, содержание излагается авторской речью, с употреблением общепринятой нормативной терминологией;

Основная часть реферата должна содержать, оценки автора, либо точки зрения, имеющиеся в литературе по теме работы;

Последовательность должна соответствовать плану
(4-5 разделов);

В заключении даются выводы, обобщения, рекомендации;

К реферату прилагается список использованной при написании литературы;

Средний объем реферата 15 -25 страниц, шрифтом 12-14, лист формата А-4.

Разделы	**«зачет»**
Содержание. 1.Доступность и стиль изложения; 2.Анализ темы, логическое изложение; 3.Объем информации; 4.Элементы творчества и оригинальность.	Последовательность и логичность изложения материала; Оригинальность изложения материала, творческий подход к работе; Изложение материала в доступной форме
Источники и объем информации	Научность, ссылки на научную литературу. Полезность и актуальность исследования не вызывает сомнения.
Оформление, техническое исполнение	Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок; Использование научной терминологии. Наличие ресурсов, подтверждающих данные.
Достижение цели исследования	Выводы, сделанные учащимися, свидетельствуют о получении полной информации по данной проблеме; Работа вызвала у учащихся интерес к исследованию.

Требования к презентации.

Критерии оценивания презентации:

1. Содержание.
2. Источники.
3. Дизайн.

4. Техническая часть.
5. Достижение цели исследования.

Разделы	«зачет»
Содержание. 1.Доступность и стиль изложения; 2.Анализ темы, логическое изложение; 3.Объем информации; 4.Элементы творчества и оригинальность.	Последовательность и логичность изложения материала; Анализ и оценка данных версий. Оригинальность изложения материала, творческий подход к работе; Изложение материала в доступной форме
Источники информации	Научность, ссылки на научную литературу, труды историков. Полезность и актуальность исследования не вызывает сомнения. .
Техническая часть	Использование научной терминологии. Наличие ресурсов, подтверждающих данные.
Дизайн	Точный план для создания полной презентации; Использование рисунков, слайдов, соответствующих содержанию темы исследования; Использование различных способов выделения информации, многообразие шрифтов, привлекательность заголовков;
Достижение цели исследования	Выводы, сделанные учащимися, свидетельствуют о получении полной информации по данной проблеме;

3.2.3. Задания для оценки в ходе проведения промежуточной аттестации.

3.2.3.1. Тестовые задания по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Продолжите определение:
«Физическая культура – это часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области…
a) Физического совершенствования человека;
b) Накопления опыта;
c) Совершенствования условий труда;

2. Какие упражнения должны включаться в комплекс гигиенической гимнастики в начале?
a) Упражнения на корректировку осанки;
b) Силовые упражнения;
c) Упражнения на растяжку;

3. Физическая подготовленность человека характеризуется:
a) Степенью развития основных физических качеств;
b) Степенью развития мышечной массы;
c) Развитием физического качества - быстрота;

4. Существует ли связь между физическими качествами и формированием двигательных навыков:
a) Да;
b) Нет;
c) Частичная;

5. Что вы понимаете под выражением «мышечный насос»?
a) Он способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу;

b) Помогает обменным процессам организма;
c) Помогает обеспечивать правильную осанку;

6. Что такое гибкость?

a) Это способность выполнять движения широкой амплитуды;
b) Это способность выполнять упражнения с максимальным весом;
c) Это способность выполнять упражнения с максимальной скоростью;

7. Ходьба –это:

a) Циклические движения умеренной интенсивности;
b) Циклические движения имеющие фазу полёта;
c) Способ передвижения, при котором ноги после толчка полностью отрываются от земли;

8. Чемпионат мира по футболу проводится:

a) 1 раз в 4 года;
b) 2 раза в 4 года;
c) Каждый год;

9. Естественным способом передвижения человека является:

a) Ходьба;
b) Бег;
c) Прыжки;

10. Какой спортивный снаряд толкают?

a) Ядро;
b) Гранату;
c) Молот;

11. Какое физическое качество развивают длительным бегом?

a) Выносливость;
b) Скорость;
c) Силу;

12. Какое физическое качество необходимо прыгуну с "шестом" больше всего?

a) Прыгучесть;
b) Сила;
c) Скорость;

13. Какие дистанции считаются короткими в легкой атлетике?

a) до 400 м;
b) до 1000 м;
c) до 100 м;

14. Какое физическое качество необходимо бегуну на короткие дистанции?

a) Скорость;
b) Выносливость;
c) координация;

15. Какой вид спорта называют «королевой»?

a) Легкую атлетику;
b) Гимнастику;
c) Фигурное катание;

16. Укажите родину баскетбола:

a) США;
b) Германия;
c) Англия;

17. Что такое фол в баскетболе?

a) Персональная ошибка;
b) Ложное действие;
c) место на площадке;

18. Что такое штрафной бросок?

a) Наказание за техническую ошибку;
b) Бег с мячом;
c) минутный перерыв;

19. Укажите размеры баскетбольной площадки?
a) 28*15 м;
b) 30*15 м;
c) 40*25 м;
20. Сколько игроков на площадке в одной команде играют в баскетбол?
a) 5;
b) 6;
c) 10;
21. Как переводится название игры – стритбол?
a) Уличный мяч;
b) Мяч в поле;
c) Мяч и палка;
22.В чем основное отличие баскетбола от стритбола?
a) В количестве игроков;
b) В размере мяча;
c) В судействе;
23. Сколько человек играет в стритбол?
a) 3 х 3;
b) 6 х 6;
c) 5 х 5;
24. В каком году XXI века Олимпиада проводилась в США?
a) 2002 г;
b) 2000 г;
c) 2006 г;
25. В какой стране проводилась Летняя Олимпиада конца XX века?
a) Австралия;
b) Бельгия;
c) Россия;
26. Проводилась ли когда-нибудь Олимпиада в СССР?
a) 1980 г;
b) Никогда;
c) 1968 г;
27. В каком году Олимпиада не проводилась по политическим соображениям?
a) 1940 г;
b) 1976 г;
c) 1980 г;
28. В какой стране проводился финал чемпионата мира по футболу 2002г?
a) Япония;
b) Германия;
c) Англия;
29. Какая страна стала чемпионом мира по футболу 2002 г?
a) Бразилия;
b) Англия;
c) Германия;
30. В финале чемпионата мира 2002 г по футболу встречались:
a) Бразилия – Германия;
b) Бразилия – Украина;
c) Россия – Япония;
31. В каком городе проводились Зимние игры 2002 г?
a) Солт – Лейк – Сити;
b) Нагано;
c) Калгари;
32. В какой стране мира проходили XX Зимние Олимпийские игры?
a) Италия;

b) Россия;
c) Греция;

33. В каком году Олимпийские игры проводились в Москве?

a) 1980 г;
b) 1976 г;
c) 2000 г;

34. Какой зверь был талисманом сборной команды СССР на Олимпийских играх в Москве?

a) Медведь;
b) Лиса;
c) Заяц;

35. На XX Олимпийских играх в Турине, какой зверек был талисманом сборной России?

a) Чебурашка;
b) Медведь;
c) Лиса;

36. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

a) Греция;
b) Италия;
c) Япония;

37. Самый знаменитый олимпиец в мифах Древней Греции?

a) Геракл;
b) Аполлон;
c) Нарцисс;

38. В какую страну в 1984 году на Олимпийские игры не поехала сборная СССР?

a) США;
b) Германия;
c) Китай;

39. Сколько игроков на одной площадке играют в волейбол?

a) 6;
b) 10;
c) 3;

40. Укажите размеры волейбольной площадки:

a) 9*18 м;
b) 10*15 м;
c) 15*20 м;

41. Где играют в пляжный волейбол?

a) На песке;
b) На траве;
c) В спортивном зале;

42. Какая самая сложная подача в волейболе?

a) Верхняя;
b) Боковая;
c) Нижняя;

43. Какое качество необходимо гимнасту при выполнении упражнения на бревне?

a) Ловкость;
b) Сила;
c) Гибкость;

44. Что такое гибкость?

a) Движения широкой амплитуды;
b) Циклические движения;
c) Возможность выполнять длительную работу;

45. Какой вклад внес Пьер де Кубертен в развитие Олимпийского движения?

a) Возродил Олимпийские игры;
b) Придумал новый вид спорта;
c) Отменил Олимпийские игры;

46. В каком веке создали Международный Олимпийский комитет?
a) XIX в;
b) XX в;
c) XXI в;
47. Сколько колец на Олимпийском флаге?
a) 5;
b) 7;
c) 3;
48. Назовите фамилию первого Олимпийского чемпиона России:
a) Н. Панин-Коломенкин;
b) А. Васильев;
c) С. Чугункин;
49. Сколько золотых медалей завоевала Россия на Зимних Олимпийских играх в Турине?
a) 8;
b) 12;
c) 5;
50. В каком виде спорта женская сборная страны сделала подарок всем мужчинам к 23 февраля, завоевав золотые награды Олимпиады 2006 г?
a) Биатлон;
b) Лыжные гонки;
c) Фристайл;
51.Какой фигурист нашей страны был признан на Олимпиаде в Турине: «Фигурист с другой планеты»?
a) Е. Плющенко;
b) И. Климкин
c) А. Ягудин;
52. Какая страна является родиной волейбола?
a) США;
b) Англия;
c) Бразилия;
53. Какая страна является родиной футбола?
a) Англия;
b) Россия;
c) Корея;
54.Со сколькими метров пробивается пенальти?
a) с 11 м;
b) с 5 м;
c) с 20 м;
55. Сколько игроков на поле в одной футбольной команде?
a) 11;
b) 20;
c) 10;
56.Какой частью тела запрещено играть в футболе?
a) Рукой;
b) Головой;
c) Ногой;
57. Самый быстрый способ плавания?
a) Кроль;
b) Брасс;
c) Баттерфляй;
58. Известный Олимпийский чемпион по плаванию, герой фильма «Тарзан»?
a) Дж. Вейсмюллер;
b) А. Попов;
c) К. Ортур;

59. Какой длины дорожка стандартного плавательного бассейна?
a) 50 м;
b) 30 м;
c) 100 м;
60. С чего принимают старт спортсмены, принимающие участие в соревнованиях по плаванию?
a) С тумбочки;
b) С вышки;
c) Со стула;
61. Укажите гигиенический минимум пловца:
a) Мыло, полотенце, мочалка, сменная обувь;
b) Мыло, одеколон, шампунь, фен;
c) Шампунь, полотенце, фен;
62. Укажите вид гимнастики, в которой занимаются на снарядах?
a) Спортивная;
b) Художественная;
c) Ритмическая;
63. В какой гимнастике работал Заслуженный тренер СССР В. Расторопский?
a) Спортивной;
b) Прикладной;
c) Ритмической;
64. Каким видом спорта занимался президент Российской Федерации В.В. Путин?
a) Дзю-до;
b) Плаванием;
c) Гимнастикой;
65. Какая страна является родоначальницей хоккея с шайбой?
a) Канада;
b) Россия;
c) США;
66. Как еще называют хоккей с мячом?
a) «Русский хоккей»;
b) «Канадский хоккей»;
c) «Большой хоккей»;
67. В.А. Фетисов занимался:
a) Хоккеем;
b) Лыжами;
c) Греблей;
68.Когда впервые была введена традиция зажжения Олимпийского огня?
a) 1928 г;
b) 1908 г;
c) 1912 г;
69. Какой Римский император в 394 г.н.э. запретил олимпийские игры?
a) Феодосий I;
b) М. Аврелий;
c) Ю. Цезарь;
70. Укажите самую короткую дистанцию на соревнованиях по легкой атлетике:
a) 100 м;
b) 200 м;
c) 50 м;
71. Какая страна является родоначальницей дзю-до?
a) Япония;
b) Корея;
c) Китай;
72. Какую спортивную игру напоминает русская народная игра «Лапта»?

a) Бейсбол;
b) Гандбол;
c) Хоккей;
73. Существует ли вид спорта, в котором не принимали участие женщины?
a) Нет;
b) Сумо;
c) Тяжелая атлетика;
74. Знаменитый штангист 8-кратный рекордсмен мира, проживающий в г. Шахты Ростовской области:
a) В. Алексеев;
b) Жаботинский;
c) Ю. Власов;
75. Укажите борцовскую династию Ростовской области, один из которых является Олимпийским чемпионом:
a) Самургашевы;
b) Карелины;
c) Ярыгины;
76. Кто из первых известных спортсменов был удостоен звания Герой Советского Союза?
a) Чемпион СССР в лыжных гонках 1939г. В Мягков;
b) Трехкратная чемпионка СССР 1938 и 1941гг. Л. Кулакова;
c) Боксер ЗМС СССР Н. Королев;
77. Кто из наших футболистов получил звание лучшего футболиста Европы 1963 г.?
a) Л. Яшин;
b) В. Понедельник;
c) Н. Старостин;
78. В каком городе-герое установлен барельеф спортсменам-футболистам, геройски проявившим себя в годы оккупации немецко-фашистскими войсками?
a) Киеве;
b) Керчи;
c) Ленинграде;
79. Чем занимался Олимпийский чемпион 1932г. Я. Кусочинский, расстрелянный гитлеровцами в Польше в 1940 году?
a) Бегом;
b) Плаванием;
c) Лыжами;
80. Укажите основные элементы физической культуры:
a) Физические упражнения, соревнования, закаливание организма, Физический труд и активный отдых;
b) Физические упражнения, туризм, гигиена труда и быта;
c) Физические упражнения, соревнования, туризм;
81. Укажите основные факторы, под влиянием которых формируется правильная осанка:
a) Развитие основных мышечных групп, формирование двигательных навыков;
b) Формирование двигательных навыков;
c) Условия гигиенического воспитания ребенка;
82. Отклонение от нормальной осанки принято называть:
a) Нарушением или дефектом осанки;
b) Заболеванием;
c) Дефектом осанки;
83. Физкультурные паузы проводятся:
a) Во время учебного дня;
b) До занятий;
c) Утром;
84. В какой стране мира проводились Летние Олимпийские игры 2008 года?
a) Китае;

b) России;
c) Франции;

85. В какой стране прошли Зимние Олимпийские игры 2010 года?

a) Канаде;
b) Мексике;
c) Норвегии;

86.Основатель борьбы самбо?

a) В.С. Ощепков
b) Н. Озеров
c) П. Иванов

87. В какой стране прошли Зимние Олимпийские игры 2014 года?

a) Канада;
b) Россия;
c) США;

88. В каком городе проводились XXII Зимние Олимпийские игры?

a) Минск;
b) Сочи;
c) Лондон;

89.Какое место сборная России заняла в неофициальном зачете на Зимних Олимпийских играх в Сочи?

a) 1 место;
b) 5 место;
c) 7 место;

90. В какой стране проводились Зимние Олимпийские игры 2018 года?

a) Канада;
b) Южная Корея;
c) Китай;

91. В какой стране проходили летние олимпийские игры 2020 года?

a) Япония;
b) Южная Корея;
c) Китай;

92. Назовите страну, где состоялись Зимние Олимпийские игры 2022 года?

a) Франция;
b) Россия;
c) Китай;

93.Укажите страну, где планируют провести летние Олимпийские игры 2028 года?

a) Франция;
b) Канада
c) Китай;

94. Компонентами здорового образа жизни являются:

a) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек;
b) Походы в ночной клуб;
c) Прием энергетических коктейлей;

95. Как двигательная активность влияет на организм?

a) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
b) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
c) Понижает выносливость и работоспособность;
d) Уменьшает количество лет;

96. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

a) 2 часа;
d) 4 часа;

c) 1 час;
d) 10 минут;

97. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

a) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год;
b) XVII О.И. – Рим, 1960 год;
c) XIV О.И. – Лондон, 1948 год;

98. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

a) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год;
b) XVIII О.И.- Токио, 1964 год;
c) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год;

3.2.3 Вопросы по теории и истории развития физической культуры.

II курс

1. Рассказать о влиянии физической культуры на нервную систему человека.
2. Рассказать о влиянии физической культуры на сердечно-сосудистую систему организма человека.
3. Рассказать о влиянии физической культуры на мышечную систему человека.
4. Рассказать о возрастных изменениях различных функций в организме человека.
5. Понятие «физического упражнение»; вариативность и его применение.
6. Понятие «Физическая работоспособность», способы ее повышения.
7. Рассказать о влиянии регулярных занятий по физической культуре на развитие функций организма.
8. Что понимается под «техникой физического упражнения»
9. История возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения.
10. Рассказать о правильной осанке человека и способах её формирования.
11. История возникновения первых Олимпийских игр, по мифам и легендам.
12. Зависимость физического движения от органов зрения и слуха.
13. Оказание первой помощи при растяжении, ушибах, ранах.
14. Двигательные навыки человека, их значение для профессиональной деятельности.
15. Способы контроля за физической нагрузкой на спортивных занятиях.
16. Техника физических упражнений, критерии ее оценки.
17. Значение режима дня для здоровья человека.
18. Понятие общей физической подготовленности, ее значение для профессиональной деятельности.
19. Соблюдение правил личной гигиены, при самостоятельных занятиях.
20. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке, распределение упражнений.
21. Расскажите для чего проводятся физкультурные минутки и физкультурные паузы и какие упражнения в них включаются.
22. Расскажите об Олимпийской символике.
23. Рассказать о предшественниках Кубертена.
24. Рассказать об Олимпийской хартии.

III курс

1. Назовите основные виды гимнастики, дайте им краткую характеристику.
2. Отличительные особенности техники бега на короткие и длинные дистанции.

3. Расскажи о месте и значении легкой атлетики в Российской системе физического воспитания.
4. Какие гимнастические упражнения используются для развития гибкости?
5. Назовите особенности эстафетного бега.
6. Перечислите спортивные снаряды, используемые в гимнастике.
7. Расскажите о значении плавания в жизни человека.
8. Что Вы знаете о баскетболе, расскажите основные правила игры?
9. Что Вы понимаете под техникой баскетбола?
10. Перечислите способы плавания, дайте краткую характеристику каждому из них.
11. Расскажите основные правила игры в волейбол.
12. Дайте сравнительную характеристику баскетболу и стритболу.
13. История развития спортивного плавания.
14. Основные правила поведения занимающихся, плаванием.
15. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол.
16. Отличительные особенности классического волейбола и пляжного.
17. Что Вы знаете об истории возникновения и развития футбола?
18. Основные правила игры в футбол и мини-футбол.
19. Расскажите о своем любимом виде спорта. Назовите имена чемпионов.
20. История возникновения и развития спортивной игры волейбол.
21. Основные правила поведения на легкоатлетическом стадионе.
22. Назовите, какие виды легкой атлетики Вы знаете?
23. Какие футбольные команды Вы знаете? Болельщиком, какой команды Вы являетесь?
24. Расскажите о развитии волейбола в нашей стране.

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка их осуществляются с использованием следующих форм и методов

- Специфических:

1. Строго регламентированного упражнения;
2. Игрового метода;
3. Соревновательного метода;

Общепедагогических:

1. Словесный метод;
2. Метод наглядного воздействия;

Урочные и неурочные формы занятий.

Материалы аттестации по дисциплине для студентов II-IV курсов содержат:

1. Контрольные учебные нормативы умений и навыков по видам спорта;
2. Тестовые задания:
   выполняются студентами II –III курсов в III и IV семестре. Вопросы теоретического зачета;
3. Практические задания для освобожденных от физических нагрузок студентов I – IV курсов (методика проведения простейших проб, составление индивидуальных программ)1-3 часть;
4. Темы рефератов

Тестовые задания (электронное тестирование):

- до 17 баллов – оценка «неудовлетворительно»;
- 18 – 22 балла – оценка «удовлетворительно»;
- 23 – 26 баллов – оценка «хорошо»;
- 27 – 30 баллов – оценка «отлично».

"Зачет" по учебной дисциплине «Физическая культура» складывается:

При соблюдении студентом основных принципов ФК:

- систематичность и регулярность;
- сознательность и активность;
- непрерывность процесса физического воспитания;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания;
- доступность и индивидуализация;

2. «Н/А – не удовлетворительно» - студент занимался менее 50% учебного времени;

1. «3 – удовлетворительно» - студент занимался 60% - 70% учебного времени, выполнил контрольные нормативы по видам спорта на «3» и «4»;
2. «4 – хорошо» - студент занимался 70% - 85% учебного времени, выполнил контрольные нормативы по видам спорта на «4» и «5», электронное тестирование, реферат;
3. «5 – отлично» - студент занимался 85% - 100% учебного времени, выполнил контрольные нормативы по видам спорта на «4» и «5», электронное тестирование, реферат.

.

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на _____ учебный год по дисциплине
Наименование_____
В комплект ФОС внесены следующие изменения:
Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦК ФВ
Протокол № _____ от «_____» _____ 20_____г.
Председатель ЦК _____

«____» _____ 20 ___ г.
Преподаватель _____Махаева Полина Анатольевна