

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**ОД.01.06. Физическая культура**

Специальность

**51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)**

Москва  
2022

1. **Наименование дисциплины:** ОД 01.06 Физическая культура

2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Наименование трудового действия	Наименование компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины (прохождения прак- тики)	Оценочные средства
<b>Образовательные результаты среднего общего образования</b>			
<b>Личностные образовательные результаты</b>			
<p>Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн) (ОРЛ-1);</p> <p>сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего (ОРЛ-2);</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите(ОРЛ-3);</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире (ОРЛ-4);</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и</p>	<p><b>Знать:</b> историю многонационального народа России, государственные символы (герб, флаг, гимн), конституционные права и обязанности, традиционные национальные и общечеловеческие ценности, ценности здорового и безопасного образа жизни, особенности влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; ценности семейной жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> проявлять гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, применять конституционные права и обязанности, вести себя в соответствии с законом и правопорядком, вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> навыками ведения диалога с другими людьми, навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в</p>	<p>практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>	

<p>способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (ОРЛ-5);</p> <p>сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения (ОРЛ-6);</p> <p>сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности(ОРЛ-7);</p> <p>сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей (ОРЛ-8);</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности (ОРЛ-9);</p> <p>сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений (ОРЛ-10);</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков (ОРЛ-11);</p>	<p>образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности, навыками здорового и безопасного образа жизни, Владеть опытом деятельности по физическому самосовершенствованию, спортивно-оздоровительной деятельности, навыками бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, приобретение опыта экологонаправленной деятельности.</p>	
--	--	--

<p>сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь (ОРЛ-12);</p> <p>осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем (ОРЛ-13);</p> <p>сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности (ОРЛ-14);</p> <p>сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни (ОРЛ-15).</p>		
<b>Метапредметные образовательные результаты</b>		
<p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях (ОРМ - 1);</p> <p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать пози-</p>	<p><b>Знать:</b> ресурсы для достижения поставленных целей, способы решения конфликты средства информационных и коммуникационных технологий эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной</p>	<p>практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>

ции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты (ОРМ - 2);

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания (ОРМ - 3);

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников (ОРМ - 4);

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности (ОРМ - 5);

умение определять назначение и функции различных социальных институтов (ОРМ - 6);

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей (ОРМ - 7);

владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства (ОРМ - 8);

безопасности определять назначение и функции различных социальных институтов языковыми средствами

**Уметь:** определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию определять назначение и функции различных социальных институтов самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения,

**Владеть (навыками и/или опытом деятельности):**

познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания владение языковыми средствами владение навыками познавательной рефлексии

<p>владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения (ОРМ - 9).</p>		
<b>Предметные образовательные результаты</b>		
<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные</li> </ul>	<p>практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>

препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным, подвижным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Владеть (навыками и/или опытом деятельности):**

- определения путей совершенствования собственных физических способностей и качеств, повышения адаптационных резервов своего организма;

- методики и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самостоятельной коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности;

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для

	<p>успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;</p> <p>-самостоятельно разрабатывать на научной основе и использовать на практике методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	
<b>Общие компетенции</b>		
<p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности .</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблю-</li> </ul>	<p>практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>



дения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет в первом, втором семестре

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

#### **Текущий контроль успеваемости Оценочное средство – тестирование**

**Тестирование** - как метод оценки учебных достижений обучающихся вызван особенностями тестов, обеспечивающих объективность, быстроту, однозначность, технологичность оценивания и научную обоснованность результатов. Методика тестирования позволяет охватить большое количество критериев оценки и допускает компьютерную обработку данных.

#### **Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 5 баллов)**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Количество выполненных тестовых заданий	85% и более	5 баллов
	70% - 84%	4 балла
	50% - 69%	3 балла
	менее 49 %	2 балла

#### **Оценочное средство – практические контрольные задания (нормативы)**

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля

в форме тестирования.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

**Для лиц с ОВЗ – реферат.**

### **Оценочное средство – реферат (для с лиц с ОВЗ)**

**Реферат** – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

#### **Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе MicrosoftWord. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.	1
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	1
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	1
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	1
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	1
Содержание	Информационная достаточность	2

реферата	Соответствие материала теме и плану	2
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	2
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	2
	Наличие выраженной собственной позиции	2
	Владение материалом	3
	Адекватность и количество использованных источников	2

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	17-20	14-16	10-13	9 и менее

### Промежуточная аттестация обучающихся

**Оценочное средство – практические контрольные задания (сдача нормативов)**

#### Форма – дифференцированный зачет

Зачет - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в шкале «зачет» / «незачет». Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Оценка *«отлично»* ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее **7 испытаний** (тестов);

Оценка *«хорошо»* ставится при выполнении **5-6 испытаний**;

Оценка *«удовлетворительно»* - при выполнении **3-4 испытаний**;

Оценка *«неудовлетворительно»* - менее **3 испытаний**.

Для лиц с **ОВЗ** – защита проекта.

**Оценочное средство – защита проекта (для лиц с ОВЗ)**

Показатели	
Оформление проекта	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах рефе-

	рата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

### Шкала оценки за выполнение и содержание проекта

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Обоснованность актуальности темы – целесообразность аргументов, подтверждающих актуальность	Обоснована; аргументы целесообразны	2	
	Обоснована; целесообразна часть аргументов	1	
	Не обоснована, аргументы отсутствуют	0	
2. Конкретность формулировки цели, задач, а также их соответствие теме	Конкретны, соответствуют	2	
	Неконкретны или не соответствуют	1	
	Целей и задач нет или не соответствуют теме	0	
3. Обоснованность выбора методов работы – обеспечивает или нет достижение цели	целесообразна, обеспечивает	2	
	сомнительна	1	
	явно нецелесообразна	0	
4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования	Использованы достаточное количество источников информации	2	
	Использовано недостаточное количество информации	1	
	Необоснованный подбор информации	0	
5. Всесторонность и логичность обзора – освещение значимых для достижения цели аспектов проблемы	Освещена значительная часть проблемы	2	
	Проблема освещена фрагментарно	1	

	Проблема не освещена	2	
6. Доступность методик для самостоятельного выполнения автором работы	Доступны для самостоятельного выполнения	2	
	Выполнимы под наблюдением специалиста	1	
	Выполнимы только специалистом	0	
7. Логичность и обоснованность эксперимента (наблюдения), обусловленность логикой изучения объекта	Эксперимент логичен и обоснован	2	
	Эксперимент частично логичен и обоснован	1	
	Эксперимент не логичен и не обоснован	0	
8. Наглядность представления результатов (графики, гистограммы, схемы, фото и т.д.)	Использованы все необходимые способы	2	
	Использована часть способов	1	
	Использован только один способ	0	
9. Дискуссионность (полемичность) обсуждения полученных результатов с разных точек зрения, позиций	Приводятся и обсуждаются разные позиции	2	
	Разные позиции приводятся без обсуждения	1	
	приводится и обсуждается одна позиция	0	
10. Наличие собственной позиции (точки зрения) автора к изученной проблеме и полученным результатам	Автор имеет собственную точку зрения и может ее аргументировать	2	
	Автор имеет собственную точку зрения, но не может ее аргументировать	1	
	Автор не имеет собственной точки зрения (придерживается чужой точки зрения)	0	
11. Соответствие содержания выводов содержанию цели и задач, гипотезе	Соответствуют, гипотеза оценивается автором	2	
	Соответствуют частично	1	
	Не соответствуют, нет оценки гипотезы	0	
12. Конкретность выводов и уровень обобщения	Выводы конкретны, построены на обобщении результатов	2	
	Выводы неполные	1	
	Выводов нет, неконкретны	0	
Максимальный балл		28	

**Оценка проекта**

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	28 - 25	24 – 21	20 – 17	16 и менее

**Шкала оценки за защиту (выступление) проекта**

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	Соответствует полностью	2	
	Соответствует не в полном объеме	1	
	Не соответствуют	0	
2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	Структурировано, обеспечивает	2	
	Частично	1	
	Не структурировано, не обеспечивает	0	
3. Культура выступления	Рассказ, обращенный к аудитории/ рассказ без обращения к тексту	2	
	Рассказ с частым обращением к тексту	1	
	Чтение с листа	0	
4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	Доступно без уточняющих вопросов	2	
	Доступно с уточняющими вопросами	1	
	Недоступно с уточняющими вопросами	0	
5. Качество презентации	Презентация дополняет текст выступления, не перегружена информацией, оптимальна для восприятия	2	
	Презентация повторяет текст выступления, перегружена информацией, затрудняет восприятие	1	
	Презентация отсутствует	0	
6. Соблюдение временного	Соответствует	2	

регламента сообщения (не более 5 минут)	Превышен ( не более 2 минут)	1	
	Превышен (более 2 минут)	0	
7. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	Умеет вести дискуссию	2	
	Частично	1	
	Не может аргументировано ответить оппоненту	0	
8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	Владеет свободно	2	
	Частично	1	
	Не владеет	0	
9.Результативность проекта, его качество	Проектный продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	2	
	Проектный продукт не полностью соответствует требованиям качества	1	
	Проектный продукт отсутствует	0	
<b>Максимальный балл</b>		<b>18</b>	

### Оценка защиты проекта

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	18 - 16	15 – 13	12 – 9	8 и менее

### Общий балл за проект (среднее арифметическое выполнения и защиты проект)

Баллы			Оценка
Выполнение проекта	Защита проекта	Средний балл	
28 – 25	18 – 16	23 – 21	«5»
24 – 21	15 – 13	20 – 17	«4»
20 – 17	12 – 9	16 – 13	«3»
17 и менее	9 и менее	12 и менее	«2»



#### 4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования

##### Текущий контроль успеваемости

##### Оценочное средство – тестирование

Оценочное средство – тестирование (ключи – см. Приложение)

##### Примерные вопросы тестирования

№ п/ п	Содержание тестового задания	Варианты ответов
1.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Назовите упражнения, которые входят в программу соревнований по легкой атлетике	а) Бег, прыжки (в длину и высоту) метание; б) Бег на лыжах; в) Лазание по канату; г) Метание малого мяча;
2.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Переведите олимпийский девиз «Ситиус, альтиус, фортиус»	а) «Дальше, быстрее, больше»; б) «Сильнее, красивее, точнее»; в) «Быстрее, выше, сильнее»; г) «Быстрее, сильнее, дальше».
3.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Укажите количество игроков, которые могут одновременно находиться на поле при игре в волейбол.	а) 10 б) 12 в) 11 г) 7
4.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Укажите количество шагов, которое может сделать игрок в баскетболе с мячом.	а) 4 б) 5 в) 1 г) 2
5.	<u>Инструкция: укажите вариант правильного ответа</u> Что понимается под личной гигиеной	а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний; б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья; в) Выполнение медицинских ме-

		роприятий по профилактике заболеваний; г) Купание в зимнее время;
6.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Что понимается под закаливанием	а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам в) Перечень процедур для воздействия на организм холода; г) Правила ухода за телом, кожей, зубами;
7.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Количество человек, играющих на площадке в составе одной команды в баскетболе	а) 6; б) 7; в) 5; г) 10;
8.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Количество очков, которое дается за забитый мяч в волейболе:	а) 3 б) 2 в) 4 г) 1
9.	<u>Инструкция: укажите вариант правильного ответа</u> Какой раздел дисциплины «Физическая культура» особенно важно освоить будущему руководителю любительского творческого коллектива по виду хореографического искусства	а) Легкая атлетика; б) Гимнастика с основами акробатики; в) Спортивные игры; г) Лыжная подготовка;
10.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Укажите дистанцию, которую относят к спринтерскому бегу в легкой атлетике	а) Бег на 5000м; б) Бег на 100м; в) Кросс; г) Марафонский бег;
11.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Назовите игру, в которой главная цель игроков забить мяч ногой в ворота соперника	_____
12.	<u>Инструкция: дайте правильный</u>	_____

	<u>ответ</u> Назовите раздел физической культуры, в котором изучаются акробатические элементы	_____
13.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Назовите основное средство физического воспитания	а) физические упражнения б) тренажеры в) водные процедуры г) туристические походы
14.	<u>Инструкция: закончите фразу</u> Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____	_____
15.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Укажите время, отведенное игроку на подачу в волейболе	_____
16.	Напишите вид спорта, целью которого является забросить мяч в корзину _____	_____
17.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Напишите, следует ли сразу после длительной болезни приступать к выполнению упражнений с большой нагрузкой _____	_____

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Акробатический комплекс упражнений	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Акробатический комплекс упражнений	до 9	до 8	до 7,5

### Примерные темы рефератов для лиц с ОВЗ:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Танцевальные виды спорта.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Фитнес-технологии.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведе-

ниях.

27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

### **Промежуточная аттестация обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине ОД 01.06 «Физическая культура» проводится в форме зачета (дифференцированного зачета) на основании результатов освоения дисциплины в течение учебного семестра и включает в себя оценивание знаний теоретических основ формирования физической культуры личности, практических навыков выполнения физических упражнений, мониторинг физической подготовленности обучающихся. Для обучающихся с ОВЗ – промежуточная аттестация проводится в форме защиты проекта.

Оценка практических навыков выполнения физических упражнений и мониторинг физической подготовленности обучающихся осуществляется на основании выполнения практических контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

#### **Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине**

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7

<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
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	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

### **Примерные темы проектов для лиц с ОВЗ:**

1. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики.
2. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование телосложения.
4. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.



5. Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы организма.
6. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
7. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
8. Двигательная активность и здоровье человека.
9. Здоровый образ жизни.
10. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
11. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
12. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
13. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
14. Личности в современном олимпийском движении.
15. Общая физическая подготовка.
16. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
17. Организация и проведение туристических походов.
18. Организация физического воспитания.
19. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
20. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
21. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
22. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
23. Особенности рационального питания.
24. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
25. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
27. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
28. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
29. Фитнес-технологии.

<b>№ вопроса</b>	<b>Ответ</b>
1	а
2	в
3	б
4	г
5	б
6	а
7	в
8	г
9	Гимнастика с основами акробатики
10	б
11	Футбол
12	Гимнастика
13	Физическое упражнение
14	Вис
15	8 сек.
16	Баскетбол
17	Нет