

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»  
СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
Физическая культура**

специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

Черкесск 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования в пределах образовательной программы СПО) технологического профиля.

Организация - разработчик: СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Маркина Г.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Тунгия Л.А. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»


Малаканов Е.Н. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Озов А.А. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Шебзухов М.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

от « 4 » ав 2022 г. протокол № 6

Руководитель образовательной программы  И.С. Леднева

Рекомендована методическим советом колледжа

от « 4 » ав 2022 г. протокол № 6

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» принадлежит к общим учебным предметам.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### • личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, Потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-Оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;\_\_
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### • метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, Поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	126
Самостоятельная работа и индивидуальный проект	7
Консультации	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	117
лабораторные занятия	-
Промежуточная аттестация - другая форма контроля (1 семестр); дифференцированный зачет - (2 семестр)	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции. <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	
	2. Техника прыжка в длину с места.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>10</b>
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2
	Практическое занятие №2. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2
	Практическое занятие №3. Обучение технике низкого старта. Бег 100 м.	1
	Практическое занятие №4. Обучение технике стартового разбега. Переменный бег 200м.	1
	Практическое занятие №5. Обучение технике финиширования. Бег 100 м.	1
	Практическое занятие №6. Обучение технике бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1
Практическое занятие №7. Обучение технике прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника бега на длинные дистанции.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>10</b>
	Практическое занятие №8 Обучение технике высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.	1
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

<b>Эстафетный бег</b>	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника бега на средние дистанции.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>10</b>
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2
	Практическое занятие №23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>
	Практическое занятие №24. Обучение технике перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2
	Практическое занятие №25. Правила игры. Учебная игра.	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие №26. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника бросков по кольцу.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>
	Практическое занятие №27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>8</b>
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника приема и передачи мяча.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника подач мяча.	
	<b>Практическая работа</b>	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	<b>4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

<b>Нападающий удар. Блокирование.</b>	1. Техника нападающего удара.	
	2. Техника блокирования.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Тактические действия в нападении.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Тактические действия в защите.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. Футбол.</b>		
<b>4.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника перемещений футболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>8</b>
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4
	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>3</b>
	Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>4.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника ударов по мячу.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>

	Практическое занятие № 42.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>4.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	
	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 44.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	
	<b>Практическая работа</b>	<b>12</b>
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	2
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2
	Практическое занятие №47.Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4
	Практическое занятие №48.Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Совершенствование техники упражнений для развития силы.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости	
	<b>Практическая работа</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие №49.Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>7</b>
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	2
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	3
	Индивидуальный проект	2
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>126</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА

**3.1. Для реализации программы учебной предмета предусмотрены следующие специальные помещения:**

#### **Спортивный зал**

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гири – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт. Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности – 1 шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

<b>Список основной литературы</b>	
1	Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с.
2	Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/106205.html">https://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• личностных: <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;-</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> </ul> </li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое</p>	<p>Текущий контроль – оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; оценивание индивидуальных творческих проектов. выполнение рефератов</p> <p>Промежуточный контроль – сдача контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; –</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• метапредметных:</li> <li>– способность использовать</li> </ul>	<p>содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--

<p>межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в</p> <p>познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных Технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и Организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>• предметных:</p> <p>– умение использовать разнообразные</p>		
--	--	--

<p>формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, Поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
--	--	--

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

**СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**Фонд оценочных средств**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
образовательной программы

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

форма проведения оценочной процедуры  
**Дифференцированного зачета**

**г. Черкесск, 2022 год**

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета *Физическая культура*.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроль и организации промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачета*.

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и рабочей программой учебного предмета Физическая культура.

## II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩЕГО ПРОВЕРКИ

Результаты оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li><li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li><li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности .</li><li>-Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий</li><li>- Знание форм и содержания физических упражнений.</li><li>-Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов</li><li>-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li><li>-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</li><li>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</li><li>-умение использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов</li></ul>	<p>Выполнение комплексов упражнений, тестирование, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов, педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</p> <p>Выполнение индивидуальных проектов.</p> <p>Вопросы к дифференцированному зачету (тесты).</p>

<p>жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</li> <li>; – готовность к служению Отечеству, его защите</li> </ul>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, толерантности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</li> </ul>	
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</li> </ul>	

<p>сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</li> </ul>	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения</li> <li>- умение использовать и правильно извлекать ИКТ и применять нужную информацию.</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>	
<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО</li> <li>-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной</li> </ul>	.

<p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	<p>деятельности.</p>	
---	----------------------	--

## ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№№	Правильный ответ	Содержание вопроса	
1		Подготовка организма к предстоящей работе – это _____.	
2		<p><b>Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. фехтование;</li> <li>2. баскетбол;</li> <li>3. фигурное катание;</li> <li>4. художественная гимнастика.</li> </ol>	
3		<p><b>Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. укрепляют здоровье;</li> <li>2. повышают работоспособность;</li> <li>3. формируют мускулатуру</li> </ol>	
4		<p><b>Главной причиной нарушения осанки является:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. привычка к определенным позам;</li> <li>2. слабость мышц;</li> <li>3. ношение сумки, портфеля на одном плече</li> </ol>	
5		<p><b>Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. во второй половине дня;</li> <li>2. сразу после еды;</li> <li>3. через 1-2 часа после еды.</li> </ol>	
6		<p><b>Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. исходного положения;</li> </ol>	

		2. создать общее представление о двигательном действии 3. подводящих упражнений; 4. Подготовительных упражнениях.	
7		<b>Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:</b> 1. состояние полного физического, умственного и социального благополучия; 2. состояние отсутствия каких-либо заболеваний; 3. естественное состояние организма без болезней или недомогания.	
8		Какой вид спорта известен как «королева спорта»?	
9		<b>Размер баскетбольной площадки:</b> 1. 13x26м; 2. 15x28; 3. 14x29; 4. 15x30.	
10		<b>Высота кольца от уровня пола составляет:</b> 1. 2 м00 см; 2. 2 м30 см; 3. 3 м05 см; 4. 3 м30 см.	
11		<b>При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки? _____</b>	
12		<b>Количество игроков на площадке одной команды в волейболе: _____ человек</b>	
13		<b>Отличительным признаком физической культуры является...</b> 1. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; 2. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы; 3. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности; 4. определенным образом организованная двигательная активность.	
14		Приспособление организма к воздействиям внешней среды – это _____.	
15		<b>Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...</b> 1. позволяет избегать неоправданных физических напряжений; 2. обеспечивает ритмичность работы организма; 3. позволяет правильно планировать дела в течение дня;	
16		<b>Выносливость человека не зависит от...</b> 1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; 2. силы воли;	

		3. силы мышц; 4. возможностей систем дыхания и кровообращения.	
17		<b>Кто такой игрок «либеро»:</b> 1. нападения; 2. защиты; 3. запасной; 4. подающий.	
18		<b>К показателям физического развития относятся:</b> 1. сила и гибкость; 2. быстрота и выносливость; 3. рост и вес; 4. ловкость и прыгучесть.	
19		<b>Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:</b> 1. 60-90 уд./мин.; 2. 90-150 уд./мин.; 3. 150-170 уд./мин.; 4. 170-200 уд./мин.	
20		<b>Как называется способность совершать максимальные по амплитуде движения</b> _____	
21		<b>Какая из дистанций является спринтерской?</b> 1. 800 м; 2. 1500 м; 3. 100 м.	
22		<b>Строевые упражнения служат:</b> 1. как средство общей физической подготовки; 2. как средство управления строем; 3. как средство развития физических качеств	
23		<b>Какая из дистанций не считается стайерской?</b> 1. 1500 м; 2. 5000 м; 3. 10000 м.	
24		<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:</b> 1. всестороннего развития физической подготовленности; 2. развития выносливости, скорости; 3. формирования правильной осанки	
25		<b>Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:</b> 1. разрешается дополнительный бросок; 2. попытка и результат засчитываются; 3. попытка засчитывается, а результат нет.	
26		<b>Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?</b> _____ чел	
27		<b>Одним из принципов закаливания является</b>	

		<p><b>систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ежедневно;</li> <li>2. через день;</li> <li>3. через два дня;</li> <li>4. когда захочется.</li> </ol>	
28		<p><b>До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. до 15 очков;</li> <li>2. до 20 очков;</li> <li>3. до 25 очков.</li> </ol>	
29		<p><b>Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. энергичное отталкивание ногами;</li> <li>2. опора головой о мат;</li> <li>3. прижимание к груди согнутых ног;</li> <li>4. «круглая» спина.</li> </ol>	
30		<p><b>Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;</li> <li>2. локти широко расставлены;</li> <li>3. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;</li> <li>4. сгибание в тазобедренных суставах.</li> </ol>	
31		<p><b>Игровое время в баскетболе состоит из:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 периода по 10 мин;</li> <li>2. 4 периода по 12 мин;</li> <li>3. 4 периода по 8 мин;</li> <li>4. 4 периода по 5 мин.</li> </ol>	
32		<p><b>Размер площадки по волейболу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 18x7 м;</li> <li>2. 18x8 м;</li> <li>3. 18x9 м;</li> <li>4. 18x4 м</li> </ol>	
33		<p><b>Физическое воспитание представляет собой...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>2. процесс воздействия на развитие индивида;</li> <li>3. процесс выполнения физических упражнений;</li> <li>4. обеспечение общего уровня физической подготовленности.</li> </ol>	
34		<p><b>Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. высокая, и необходимо время отдыха увеличить;</li> <li>2. мала, и ее следует увеличить;</li> <li>3. переносится организмом относительно легко;</li> <li>4. достаточно большая, но ее можно повторить</li> </ol>	
35		<p><b>Для воспитания гибкости используются...</b></p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. движения рывкового характера;</li> <li>2. движения, выполняемые с большой амплитудой;</li> <li>3. пружинящие движения;</li> <li>4. маховые движения с отягощением и без него</li> </ul>	
36		<p><b>Дневник самоконтроля нужен для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. коррекциисодержания и методики занятий физическими упражнениями;</li> <li>2. контроля родителей;</li> <li>3. лично спортсмену.</li> </ul>	
37		<p><b>Назовите важные слагаемые здорового образа жизни</b></p> <p>_____</p>	
38		<p><b>Начальная фаза прыжка в длину с разбега – это</b></p> <p>_____.</p>	
39		<p><b>К показателям физической подготовленности относятся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. сила, скорость, выносливость;</li> <li>2. рост, вес, окружность грудной клетки;</li> <li>3. артериальное давление, пульс;</li> <li>4. частота сердечных сокращений, частота дыхания</li> </ul>	
40		<p><b>Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. общеразвивающими;</li> <li>2. собственно-силовыми;</li> <li>3. скоростно-силовыми;</li> <li>4. групповыми.</li> </ul>	
41		<p><b>К объективным показателям самоконтроля относится:</b></p> <p>_____</p>	
42		<p><b>Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?</b></p> <p>_____ мин</p>	
43		<p><b>Как называется состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;</b></p> <p>_____</p>	
44		<p><b>Меры профилактики переутомления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 посидеть 3-4 минуты;</li> <li>2.сменить вид деятельности;</li> <li>3.прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.</li> </ul>	
45		<p><b>Отметьте, что определяет техника безопасности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</li> <li>2. правильное выполнение упражнений;</li> </ul>	

		3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями	
--	--	---	--

### Тестирование.

#### Входной контроль (оценка физического состояния)

Нормативные требования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
Бег100м.(сек)	14,50	14,49	14,48	14,50	14,49	14,48
Бег1000м.(сек)	5,0	4,09	4,08	5,06	5,05	5,04
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены	15	17	20	10	12	15
Подтягивание на перекладине(раз)	4	6	8			
Подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа(раз)				3	5	7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа( кол-во раз)	6	8	10			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейк( кол-во раз)				7	8	9

#### Раздел 1. Легкая атлетика

Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Оказание первой доврачебной помощи при травмах

#### БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Нормативныетребования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
Бег100м.(сек)	15.0	14.3	13.9	17.2	16.6	16.4
Челночный бег3x10 м, с	9.9	9.7	9.3	10.4	10.1	9.7
Нормативные требования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
Прыжки в длину с места, см	180	190	200	150	160	170
прыжок в длину (см)	380	400	420	310	320	330

#### БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Нормативные требования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
бег 500 м(сек)				2.05	2.00	1.55

Бег 1000м(сек)	4.00	3.50	3.35			
марш-бросок 2000м(мин)	<b>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ</b>					

## РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ

Нормативные требования	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3.19	3.24-3.20	3.29-3,25	3,32	3,39-3,33	3,32
Передвижение 5*6 м.	9,2	9,5-9,3	9,8-9,6	9,5	9,8-9,6	10,1-9,9
Штрафной бросок (из 10)	7	6	4	6	5	3
Броски с 2-х шагов (из 10)	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча с обведением стоек	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1
Ведение мяча(30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5.4

## Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену ( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
Подача: – верхняя прямая(юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

РАЗДЕЛ 4. ФУТБОЛ

Нормативные требования.	«5»	«4»	«3»
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8
Челночный бег 3x10м, сек.	7,1	7,2	7,3
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5
Челночный бег 3x30м, сек	18	20	22
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения

РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
Гибкость; Наклон вперед из положения стоя, см	5	9–12	15	7	12–14	20
Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз(юн.),	5	6	7			
на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз(дев.)				5	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	7	10			
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	5	8	10			
Прыжки через скакалку за 1 мин.	65	70	75	60	80	100
Приседание за 1 минуту	50	55	60	40	45	50
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики;	7	8	9	7	8	9

– релаксационной гимнастики (из 10 баллов)						
--	--	--	--	--	--	--

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
V. Ступень  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2	Бег на 2000 м (мин,с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19

	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
	кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	—	—	—			
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
11	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13	1 3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)	7	8	9	7	8	8	9

## **Темы рефератов для обучающихся освобождённых от практических занятий по физической культуре**

1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
2. Средства и методы воспитания физических качеств.
3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Основы профессионально прикладной физической подготовки будущего специалиста.
7. Социальные функции физической культуры и спорта.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое.
12. Физические качества и методика их развития.
13. ЛФК: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
17. Формы самостоятельных занятий по физической культуре.
18. Оздоровительная физическая культура и её формы.
19. Влияние оздоровительной Ф/к на организм.
20. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Средства Ф/к в регулировании работоспособности.
22. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качеств).
23. Культура межличностных отношений.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

## **Темы индивидуальных проектов:**

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
  2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
  3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
  5. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
  6. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
  7. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
  8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
  9. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
  10. Гиподинамия – что это такое? Двигательный режим и его значение.

11. Женщина в современном спорте высших достижений.
12. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
13. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
14. История возникновения и развития Олимпийских игр.
15. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
16. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. методов оздоровления.
19. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
20. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
21. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Основы здорового образа жизни.
24. Основы спортивной тренировки.
25. Особенности баскетбольной тренировки.
26. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
27. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
28. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
29. Паралимпийский спорт в России.
30. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
31. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
32. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
33. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
34. Спорт и нейроэндокринная система.
35. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
36. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
37. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
38. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
39. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
40. Факторы, влияющие на развитие силы.
41. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
42. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
43. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
44. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
45. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
46. Формирование двигательных умений и навыков.

- 47. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
- 48. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 49. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 50. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
- 51. Цели и принцип

### **Тест для дифференцированного зачета по учебному предмету «Физическая культура»**

#### **Вариант №1**

**Инструкция:** выберите один правильный ответ в тестовых заданиях 1-30, отметьте любым значком вариант правильного ответа в оценочном листе.

**1. В каком году появился баскетбол как игра:**

- А. 1819 году;
- Б. 1899 году;
- В. 1891 году.

**2. Что называется разминкой:**

- А. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- Б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- В. подготовка организма к предстоящей работе.

**3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:**

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. фигурное катание;
- Г. художественная гимнастика.

**4. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:**

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

- А. привычка к определенным позам;
- Б. слабость мышц;
- В. ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:**

- А. во второй половине дня;
- Б. сразу после еды;
- В. через 1-2 часа после еды.

**7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- А. исходного положения;
- Б. главного звена техники;
- В. подводящих упражнений;

Г. Подготовительных упражнениях.

**8. Кто основал современные Олимпийские игры :**

А. Хуан Антонио Саморанч;

Б. Жак Рогг;

В. Пьер де Кубертен;

Г. Мишель Бреаль.

**9. Исходным положением для метания является?**

А. разбег;

Б. скрестный шаг;

В. выпад.

**10. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

А. лёгкая атлетика;

Б. стрельба из лука;

В. художественная гимнастика.

**11. Что называется дистанцией:**

А. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

Б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

В. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

**12. Что такое интервал:**

А. расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

Б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

В. расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**13. Размер баскетбольной площадки:**

А. 13x26м;

Б. 15x28;

В. 14x29;

Г. 15x30.

**14. Высота кольца от уровня пола составляет:**

А. 2 м00 см;

Б. 2 м30 см;

В. 3 м05 см;

Г. 3 м30 см.

**15. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

А. 7;

Б. 3;

В. 6;

Г. 5.

**16. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

А. 5 человек;

Б. 6 человек;

В. 7 человек;

Г. 8 человек.

**17. Отличительным признаком физической культуры является...**

А. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

Б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

В. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

Г. определенным образом организованная двигательная активность.

**18. Под закаливанием понимают...**

А. приспособление организма к воздействиям внешней среды;

Б. использование солнца, воздуха и воды;

- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- Г. купание в холодной воде и хождение босиком.

**19. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...**

- А. позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б. обеспечивает ритмичность работы организма;
- В. позволяет правильно планировать дела в течение дня;

**20. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:**

- А. II Олимпиады в Париже (1900);
- Б. IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- В. V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- Г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).

**21. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- А. у горы Олимп;
- Б. в Афинах;
- В. в Спарте;
- Г. в Олимпии.

**22. Кто такой игрок «либеро»:**

- А. нападения;
- Б. защиты;
- В. запасной;
- Г. подающий.

**23. Укажите размер площадки для игры в «Ляпту»:**

- А. 10x20м;
- Б. 20x40м;
- В. 30x60м;
- Г. 20x50м.

**24. К показателям физического развития относятся:**

- А. сила и гибкость;
- Б. быстрота и выносливость;
- В. рост и вес;
- Г. ловкость и прыгучесть.

**25. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- А. 60-90 уд./мин.;
- Б. 90-150 уд./мин.;
- В. 150-170 уд./мин.;
- Г. 170-200 уд./мин.

**26. Туфли для бега называются:**

- А. кеды;
- Б. пуанты;
- В. чешки;
- Г. шиповки.

**27. Бег по пересеченной местности называется**

- А. стипль-чез;
- Б. марш-бросок;
- В. кросс;
- Г. конкур.

**28. Один из способов прыжка в высоту называется:**

- А. перешагивание;

- Б. перекачивание;
- В. переступание;
- Г. перемахивание.

**29. Какая из дистанций является спринтерской?**

- А. 800 м;
- Б. 1500 м;
- В. 100 м.

**30. Строевые упражнения служат:**

- А. как средство общей физической подготовки;
- Б. как средство управления строем;
- В. как средство развития физических качеств.

**Вариант №2**

**Инструкция:** выберите один правильный ответ в тестовых заданиях 1-30, отметьте любым значком вариант правильного ответа в оценочном листе.

**1. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- А. 1500 м;
- Б. 5000 м;
- В. 10000 м.

**2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**

- А. всестороннего развития физической подготовленности;
- Б. развития выносливости, скорости;
- В. формирования правильной осанки.

**3. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**

- А. разрешается дополнительный бросок;
- Б. попытка и результат засчитываются;
- В. попытка засчитывается, а результат нет.

**4. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**

- А. шесть;
- Б. десять;
- В. двенадцать.

**6. Какой подачи не существует в волейболе:**

- А. одной рукой снизу;
- Б. двумя руками снизу;
- В. верхней прямой;

**7. Как проверить правильность своей осанки:**

- А. лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- Б. принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- В. встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

**8. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:**

- А. ежедневно;
- Б. через день;
- В. через два дня;
- Г. когда захочется.

**9. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**

- А. до 15 очков;
- Б. до 20 очков;
- В. до 25 очков.

**10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- А. энергичное отталкивание ногами;
- Б. опора головой о мат;
- В. прижимание к груди согнутых ног;
- Г. «круглая» спина.

**11. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

- А. пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- Б. локти широко расставлены;
- В. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- Г. сгибание в тазобедренных суставах.

**12. Игровое время в баскетболе состоит из:**

- А. 4 периода по 10 мин;
- Б. 4 периода по 12 мин;
- В. 4 периода по 8 мин;
- Г. 4 периода по 5 мин.

**13. Размер площадки по волейболу:**

- А. 18x7 м;
- Б. 18x8 м;
- В. 18x9 м;
- Г. 18x4 м

**14. Девиз Олимпийских игр:**

- А. «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б. «О спорт! Ты-мир»;
- В. «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Г. «Быстрее! Выше! Дальше!».

**15. Олимпийская хартия представляет собой:**

- А. положение об Олимпийских играх;
- Б. программу Олимпийских игр;
- В. свод законов об Олимпийском движении;
- Г. правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**16. Физическое воспитание представляет собой...**

- А. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Б. процесс воздействия на развитие индивида;
- В. процесс выполнения физических упражнений;
- Г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**17. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

- А. высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- Б. мала, и ее следует увеличить;
- В. переносится организмом относительно легко;
- Г. достаточно большая, но ее можно повторить.

**18. Для воспитания гибкости используются...**

- А. движения рывкового характера;

- Б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- В. пружинящие движения;
- Г. маховые движения с отягощением и без него.

**19. Выносливость человека не зависит от...**

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы воли;
- В. силы мышц;
- Г. возможностей систем дыхания и кровообращения.

**20. Осанкой называется...**

- А. силуэт человека;
- Б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- В. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**21. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- А. двигательный режим;
- Б. рациональное питание;
- В. личная и общественная гигиена;
- Г. закаливание организма.

**22. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- А. сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- Б. сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- В. сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- Г. сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**23. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

- А. разбег;
- Б. полет и приземление;
- В. отталкивание.

**24. Одним из основных средств физического воспитания является:**

- А. физическая нагрузка;
- Б. физические упражнения;
- В. физическая тренировка;
- Г. урок физической культуры.

**25. К показателям физической подготовленности относятся:**

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания

**26. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми;
- Г. групповыми.

**27. С низкого старта бегают:**

- А. на короткие дистанции;
- Б. на средние дистанции;
- В. на длинные дистанции;
- Г. кроссы.

**28. Бег на длинные дистанции развивает:**

- А. гибкость;
- Б. ловкость;

- В. быстроту;  
Г. выносливость.

**37. В баскетболе запрещены:**

- А. игра руками;  
Б. игра ногами;  
В. игра под кольцом;  
Г. броски в кольцо.

**29. Пионербол -подводящая игра:**

- А. к баскетболу;  
Б. к волейболу;  
В. к настольному теннису;  
Г. к футболу.

**30. Остановка для отдыха в походе называется:**

- А. стоянка;  
Б. ночлег;  
В. причал;  
Г. привал.

Сумма баллов	% выполнения заданий	Оценка
27-30 баллов	90-100%	Отлично
22-26 баллов	71-89%	Хорошо
15-21 баллов	50-70%	удовлетворительно
0-14 баллов	49%	неудовлетворительно

**Ответы(ключи) к тестам 1 и 2 варианта.**

№ п/п	Вариант 1	№ п/п	Вариант 2
1	<b>В</b>	1	<b>А</b>
2	<b>В</b>	2	<b>А</b>
3	<b>Г</b>	3	<b>В</b>
4	<b>В</b>	4	<b>В</b>
5	<b>Б</b>	5	<b>Б</b>
6	<b>В</b>	6	<b>В</b>
7	<b>Б</b>	7	<b>А</b>
8	<b>В</b>	8	<b>А</b>
9	<b>В</b>	9	<b>Б</b>
10	<b>А</b>	10	<b>Б</b>
11	<b>А</b>	11	<b>А</b>

12	<b>Б</b>	12	<b>В</b>
13	<b>Б</b>	13	<b>В</b>
14	<b>В</b>	14	<b>В</b>
15	<b>Г</b>	15	<b>Б</b>
16	<b>Б</b>	16	<b>Г</b>
17	<b>Г</b>	17	<b>Б</b>
18	<b>А</b>	18	<b>А</b>
19	<b>В</b>	19	<b>Б</b>
20	<b>А</b>	20	<b>А</b>
21	<b>Г</b>	21	<b>В</b>
22	<b>Б</b>	22	<b>А</b>
23	<b>В</b>	23	<b>В</b>
24	<b>В</b>	24	<b>А</b>
25	<b>А</b>	25	<b>В</b>
26	<b>Г</b>	26	<b>А</b>
27	<b>В</b>	27	<b>Г</b>
28	<b>А</b>	28	<b>Б</b>
29	<b>В</b>	29	<b>Б</b>
30	<b>Б</b>	30	<b>Г</b>

### **III. ОПИСАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ПРАВИЛ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНИВАНИЯ**

Уровень подготовки обучающихся по учебному предмету оценивается в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно»), оценки выставляются по совокупному результату, накопленному обучающимися в течение учебного семестра.

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий;**

-Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

-Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.

- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

-Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все

теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий;**

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-**

**3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности
- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры -**

**2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
- Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

Для обучающихся освобожденных от практических занятий по учебному предмету «Физическая культура» дифференцированный зачет проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания (написание реферата, тестирование)

Дифференцированный зачет проводится в период экзаменационной сессии, установленной календарным учебным графиком, в результате которого преподавателем выставляется итоговая оценка в соответствии с правилами определения результатов оценивания