

**Санкт Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
О.В.Фомичева
«26» декабря 2025 г.

**Контрольно-оценочные средства
для текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине**

ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей технологического, социально-экономического, естественнонаучного и гуманитарного профилей

Санкт-Петербург

2025г.

Разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования специальностей технологического профиля в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура

Разработчик: Моисеенко А.М., Никифоров О.Н., - преподаватели СПб ГБПОУ АУГСГиП

Одобрены на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 2

«18 » 12 2025 г.

Председатель цикловой комиссии

Моисеенко В.М.

1. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» подлежащие проверке.

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Данная цель реализуется по трём основным направлениям

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- базовые исследовательские действия:*
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать пара- метры и критерии решения;
 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
 - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.Формы текущего контроля и оценивания по учебной дисциплине «Физическая культура»:

КОС включает оценочные материалы, и критерии оценки для проведения текущей аттестации в форме дифференцированного оценивания выполнения тестовых упражнений по разделам и темам учебной программы «Физическая культура»:

Нормативы по физической культуре для студентов 1курсов (на базе 9 кл.)

Юноши			Упражнение	Девушки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
30	32	35	Бег на 200 метров (сек)	36	38	41
49	53	56	Бег на 300 метров (мин.сек)	56	59	1.03
1.30	1.35	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.36	3.50	4.00	Бег на 1000 метров (мин)	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1500	1400	1300	Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000
7.0	7.7	8.0	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.0	8.8	9.0
9.1	9.7	10.0	Челночный бег 4х9 м (сек)	10.3	10.6	11.2
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00
25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		
20.5	19.5	18	Многоскоки 8 прыжков (м)	17	16.5	16
38	37	36	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	34	30	28
230	220	200	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
440	410	380	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320
135	130	120	Прыжок в высоту (см)	115	110	100
680	650	630	Тройной прыжок (см)	540	520	500
60	50	40	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	70	60	50
120	110	100	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	130	120	105
38	32	26	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	22	19	16
810	630	520	Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг (см)	600	500	450
9.00	8.00	6.00	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.50	6.00	5.00
14	11	8	Подтягивание из виса (раз)			
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в висе (раз)			
50	45	40	Вис на согнутых руках (сек)	35	28	20
40	32	25	Отжимания от пола (раз)	15	10	8

12	10	7	Отжимания на брусьях (раз)			
8.0	5.0	4.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
45	40	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	40	35	30

Тест Купера

Этот комплекс упражнений не только проверит ваш уровень физической подготовки, но и даст серьёзную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, заставит поработать ваши мышцы и покажет, что вам ещё есть к чему стремиться. Вам предстоит проделать четыре круга, в каждом из которых — четыре упражнения, по 10 повторений каждое.

В один круг входит:

10 отжиманий. После выполнения останьтесь в упоре лёжа.

10 прыжков из упора лёжа. После выполнения перевернитесь на спину.

10 подниманий туловища, или скруток, или отведения ног за голову.

10 приседаний, или выпрыгиваний из полного седа, или разножек (колени должны коснуться пола).

Тест оценивает силовую выносливость и общую физическую подготовку. Результат теста определяется по времени выполнения 4 серий упражнений подряд:

3 минуты 30 сек — превосходная физическая подготовка

4 минуты — хорошая физическая подготовка

4 минуты 30 сек — нормальная физическая подготовка

свыше 5 минут — неудовлетворительно

Контрольные точки №1 (ноябрь)

№ п/П ТУ	Наименование тестового упражнения	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег – 100 м (сек)	14.8	15.3	15.8	15.8	16.3	16.8
ТУ 2	Бег – 500м (мин/сек)	-	-	-	1.45	1.55	2.05
ТУ -3	Бег – 1000м (мин/сек)	3.25	3.40	3.55	-	-	-
ТУ -4	Прием мяча сверху 2-мя руками (кол- во раз)	20	18	16	16	14	12
ТУ - 5	Прием мяча снизу (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12

Контрольные точки №2 (март)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ 2	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	37	32	27
ТУ -3	Прыжок в длину с места (м/см)	2.25	2.15	2.10	2.10	2.00	1.90
ТУ -4	Передача 2-х баскетбольных мячей в паре (10 раз/ сек)	10	11	12	12	13	14

Контрольные точки №3 (май)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Поднимание ног до перекладины (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ 2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	13	12	11
ТУ -3	Челночный бег с мячом 10X4 (сек)	35.0	37.0	39.0	39.0	41.0	43.0
ТУ -4	Тройной прыжок с места (м/см)	9.00	8.30	8.00	8.00	7.30	7.00

КОС включает оценочные материалы, и критерии оценки для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Зачетные требования на 1 курс 1 семестр (зимний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег 100м (сек.)	14,8	15,3	15,8	15,8	16,3	16,8
ТУ 2	Бег 500м (мин/сек)	-	-	-	1,45	1,55	2,05
ТУ -3	Бег 1000м (мин/сек)	3,25	3,40	3,55	-	-	-
ТУ -4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ-5	Поднимание туловища за 1 мин.(кол-во раз)	-	-	-	37	32	27
ТУ-6	Прием-передача в/б мяча сверху в парах (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12
ТУ-7	Прием – передача в/б мяча снизу в парах (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12

Зачетные требования 1 курс 2 семестр (летний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Поднимание ног до перекладины (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ 2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	-	-	-	13	12	11
ТУ 3	Ведение баскетбольного мяча с поворотом через левое и правое плечо (сек)	12	13	14	14	15	16
ТУ- 4	Тройной прыжок с места (м/см)	9,10	8,40	8,10	8,10	7,40	7,10
ТУ- 5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ- 6	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	37	32	27
ТУ- 7	Ведение баскетбольного мяча – 2 шага- бросок по кольцу (из 3-х попыток – кол-во попаданий)	2	1	Техника выполнения правильная	1	Техника выполнения правильная	Техника выполнения правильная
ТУ- 8	Прыжок в длину с места с двух ног (м/см)	2,25	2,15	2,10	2,10	2,00	1,90

3. Критерии оценки практических заданий

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Техника выполнения и уровень воспроизведения движений.
5. Рациональность применения отдельных движений или их последовательности.

Контрольные тесты и зачетные нормативы обучающиеся сдают с учетом особенностей обучения в рамках своей группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская).

В каждом семестре обучающимся планируется контрольные тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Обучающиеся, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок, а также обучающиеся специальной медицинской группы сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы.

Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Условием дифференцированного зачета для является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. По каждому из них разработана методика оценки показателей. Спортивная подготовка студентов всех учебных отделений определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

4. Технические навыки, физические нормативы и теоретические знания, обязательные к освоению и выполнению в рамках разделов учебной программы

Практические навыки	Контрольные нормативы	Теоретические знания
Раздел Введение в дисциплину «физическая культура». Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Пропаганда здорового образа жизни.		

<p>-Уметь измерять основные физиологические показатели: t тела, ЧСС, АД, ЧД. Сравнивать полученные значения с нормальными, делать выводы.</p> <p>- уметь выполнять основные ОРУ, а так же основные элементы построений и перестроений.</p>		<p>-сформировать краткое сообщение об актуальности физической культуры и ее влиянии на организм человека;</p> <p>- знать о необходимости навыков самооценки здоровья и работоспособности;</p> <p>- уметь проводить простые функциональные пробы и нагрузочное тестирование, анализировать полученные результаты.</p>
<p>Раздел . Легкая атлетика</p>		
<p>-освоить основы техники спортивной ходьбы</p> <p>- освоить технику положения низкого старта и стартовых шагов;</p> <p>- освоить технику бега на короткие дистанции с низкого старта;</p> <p>- освоить технику бега на средние и длинные дистанции;</p> <p>- освоить основы техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка;</p> <p>-освоить технику прыжка в высоту способом «ножницы»;</p> <p>-освоить технику метания облегченного мяча.</p>	<p>-спортивная ходьба на 1км;</p> <p>- положение низкого старта в соответствии с командами стартера</p> <p>- бег 30м и 30 м с ходу</p> <p>- бег 100м</p> <p>- челночный бег 4x9м</p> <p>- бег 500м(девушки) и 1000м(юноши)</p> <p>- Тест Купера</p> <p>- прыжок в длину с места</p> <p>- тройной прыжок с трех шагов</p> <p>- метание облегченного мяча на дальность</p> <p>- прыжок в высоту способом «ножницы»</p>	<p>-Сформировать знания о легкой атлетике и ее дисциплинах, о правилах и особенностях проведения соревнований и легкоатлетическом оборудовании.</p> <p>- давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1).</p>
<p>Раздел. Гимнастика</p>		
<p>-уметь выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, не менее 5-ти в каждом направлении;</p> <p>-знать и уметь выполнять основные положения в гимнастике;</p> <p>-уметь провести в группе обучающихся комплекс ОРУ</p> <p>- освоить технику основных элементов акробатики: кувырков вперед, назад и через плечо, стоек на лопатках, голове, гимнастического моста, махов, равновесий и т.д.</p>	<p>- наклон из положения стоя на гимнастической скамейке;</p> <p>- прыжки на скакалке за 1 мин;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в висе на верхней и нижней перекладине;</p> <p>- поднимание и опускание туловища их положения сидя с согнутыми ногами в течении 1 мин;</p> <p>-Гимнастический комплекс с элементами акробатики – связка, со следующим порядком</p>	<p>-сформировать знания об основных физических качествах человека.</p> <p>-сформировать знания о спортивной гимнастике, ее дисциплинах, правилах проведения соревнований и оборудовании;</p> <p>-давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1).</p> <p>- составить комплекс ОРУ, согласно методике составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих</p>

	<p>выполнения элементов:</p> <p>Для девушек:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. равновесие «ласточка»; 2. кувырок вперед из положения «ласточка» в упор присев; 3. перекат в группировке на спину; 4. гимнастический мост; 5. стойка на лопатках; 6. перекат в группировке в упор присев; 7. длинный кувырок вперед. <p>Для юношей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие ласточка; 2. кувырком вперед переход из «ласточки» в упор присев; 3. стойка на голове; 4. переход в упор присев; 5. кувырок назад в упор присев; 6. длинный кувырок вперед в упор присев; 7. выпрыгивание вверх из упора присев. 	<p>упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать о методике составления гимнастических связок и о правилах судейства в гимнастике, на уровне самооценки выполнения связки и ее отдельных элементов.
Раздел. Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания		
<p>-ознакомиться с основами техники игры в настольный теннис;</p> <p>- совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, обращения с мячом до рационального применения и возможности выполнения в соревновательно-игровых условиях.</p> <p>- освоить технику основных способов передач, бросков и ловки мяча.</p>		<p>-сформировать знания о важности подвижных игр и других средствах развития координации и ловкости в процессе физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр без предметов; - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр с предметами.
Раздел. Волейбол		
<p>- освоить технику различных способов передвижений во время игры, и рационально их применять;</p> <p>- освоить технику верхней и нижней передачи в волейболе;</p> <p>- освоить технику нижней,</p>	<p>-верхние передачи(подбрасывание) мяча над собой(20 передач на высоту не менее 1м);</p> <p>- передачи мяча в парах с использованием верхних</p>	<p>-сформировать знания об истории возникновения и развития игры «волейбол»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать современные правила игры, основную терминологию, правила проведения соревнований и

верхней и боковой подач в волейболе; - освоить технику игры на три два и удара.	и нижних передач (20 передач); - выполнение подач мяча любым удобным способом из освоенных (5 подач).	оборудование в волейболе. - пройти тестирование по тебе «волейбол, как вид спорта». (приложение к данному ФОС №1)
--	--	--

5. Формы промежуточной аттестации, оценочные средства и критерии оценки.

Промежуточная аттестация проходит в конце семестра в форме дифференцированного зачёта (при выставлении общей оценки за семестр, учитываются все результаты сдачи нормативов)