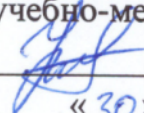




**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;  
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
  
Х.М.Нуцачалиева  
«30» 08 2024г.

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Квалификация: Бухгалтер**

Махачкала -2024

Фонд оценочных средств разработан по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Организация-разработчик:

ПОЧУ ГПК

Одобрена на заседании ПЦК

Протокол № 1. 28.08.2024

Разработчик: преподаватель ГПК Расулов М.Ш.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ</b>	<b>5</b>
<b>3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>19</b>

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.07 *Физическая культура* основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими умениями, знаниями:

### **Умения**

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### **Знания**

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*.

Студенты допускаются к зачету при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

### 2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>		
У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	решение тестовых заданий, результаты выполнения практических заданий и самостоятельной работы
<b>Знания</b>		
З 1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	опрос, оценка решения тестовых заданий, результаты выполнения практических заданий и самостоятельной работы
З 2- основы здорового образа жизни.;	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и	опрос, оценка решения тестовых заданий, результаты выполнения практических

	физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	заданий и самостоятельной работы
--	--	----------------------------------

## 2.2 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	практические занятия, домашняя работа, опрос, тестирование	У 1,2,3, З 1,2,3	<i>дифференцированный зачет</i>	У 1,2,3, З 1,2,3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Спринтерский бег	практические занятия, домашняя работа, опрос, тестирование	У 1,2,3, З 1,2,3		
<b>Тема 2.2.</b> Прыжок в длину				
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции	практические занятия, домашняя работа, опрос, тестирование	У 1,2,3, З 1,2,3		
<b>Тема 2.4.</b> Метание малого мяча	практические занятия, домашняя работа, опрос, тестирование	У 1,2,3, З 1,2,3		
<b>Тема 2.5.</b> Кроссовая подготовка	практические занятия, домашняя работа, опрос, тестирование	У 1,2,3, З 1,2,3		

<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Строевые упражнения				
<b>Тема 3.2.</b> Опорные прыжки				
<b>Тема 3.3.</b> Акробатические упражнения				
<b>Раздел 4 Спортивные игры. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Техника игры				
<b>Тема 4.2.</b> Тактика игры				

### **3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических (семинарских) занятий,
- тестирования,
- опроса,
- выполнения студентами самостоятельной работы, индивидуальных заданий и т.д.

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (30-45 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

## 1. Типовые задания для проведения текущего контроля, критерии и шкалы оценивания

### 3.1. Устный опрос

Формулировка задания:

Ответьте на вопросы.

*Примерный перечень вопросов к устному опросу:*

1. Как расшифровывается аббревиатура ВФСК ГТО?
2. В каком году введен Всероссийский комплекс ГТО?
3. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО?
4. Нормативы какой ступени комплекса ГТО должен сдавать ты?
5. Кем подписан Указ о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
6. С какого возраста можно сдавать нормативы комплекса ГТО?
7. В какой срок можно сдавать нормативы комплекса ГТО школьникам в рамках одной возрастной ступени?
8. На определение уровня развития каких физических качеств человека направлены нормативы?
9. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
10. Как делятся нормативы комплекса ГТО внутри каждой ступени?
11. Какие нормативы относятся к обязательным для учащихся 13-15 лет?
12. Сколько нормативов необходимо выполнить для получения золотого знака?
13. Можно ли сдать все необходимые нормативы комплекса ГТО за один день?
14. При неудачной сдаче одного норматива сколько раз можно его выполнять?
15. Какая по счёту попытка засчитывается при повторном выполнении норматива комплекса ГТО?
16. Какие есть преимущества у абитуриента, имеющего золотой знак комплекса ГТО?
17. Что необходимо сделать перед сдачей нормативов комплекса ГТО?
18. Где можно выполнить нормативы комплекса ГТО?
19. Учитывается ли выполнение нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры для получения знака ГТО?
20. В каком году был введён физкультурный комплекс ГТО в СССР?

*Критерии и шкала оценивания:*

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
«отлично»	если обучающийся при опросе дал 85-100% правильных ответов
«хорошо»	если обучающийся при опросе дал 69-84% правильных ответов
«удовлетворительно»	если обучающийся при опросе дал 51-68% правильных ответов
«неудовлетворительно»	если обучающийся при опросе дал менее 50% правильных ответов

### 3.2 Письменный опрос

*Примерный перечень вопросов к письменному опросу:*

1. Сколько нормативов необходимо выполнить для получения золотого знака?
2. Можно ли сдать все необходимые нормативы комплекса ГТО за один день?
3. При неудачной сдаче одного норматива сколько раз можно его выполнять?
4. Какая по счёту попытка засчитывается при повторном выполнении норматива комплекса ГТО?
5. Какие есть преимущества у абитуриента, имеющего золотой знак комплекса ГТО?
6. Что необходимо сделать перед сдачей нормативов комплекса ГТО?

*Критерии и шкала оценивания*

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
«отлично»	Ответы полные, развернутые.
«хорошо»	Ответы достаточно полные, однако допускаются неточности.
«удовлетворительно»	Ответы краткие или с грубыми ошибками.
«неудовлетворительно»	Ответы неверные или отсутствуют

### 3.3. Тест

Тестирование – это система стандартизированных заданий, позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня освоения обучающимися соответствующего материала. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными.

*Типовые тестовые задания:*

1. Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;
- 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4) образовательный урок в школе или колледже.

2. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится:

- 1) ежедневная двигательная активность;
- 2) закаливание;
- 3) наличие вредных привычек
- 4) соблюдение режима труда и отдыха
- 5) рациональное питание;
- 6) гиподинамия

3. Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье - это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

4. Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;

3) изменение интенсивности выполнения упражнений;

4) несоблюдение техники безопасности

6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются:

1) высокая калорийность продуктов;

2) большое количество рафинированных продуктов;

3) соблюдение режима питания;

4) недостаточное потребление фруктов и овощей;

5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом E.

*Ответы на тесты:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Ответ	2	3,6	2	2	1,3	1,2,3,4

### 3.4. Практическая работа

*Пример практической работы*

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

*Критерии и шкала оценивания*

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее.
«хорошо»	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное.
«удовлетворительно»	Даны ответы на более половины (более 50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.
«неудовлетворительно»	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

#### Примерные темы доклада

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха - залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент - востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

#### Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Поддача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

#### Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).

2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
23. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
24. История развития волейбола в России.
25. История развития волейбола в регионе.
26. Методика судейства в волейболе.
27. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
28. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
29. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
30. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
31. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
32. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
33. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
34. История развития бадминтона в России.
35. Методика судейства в бадминтоне.
36. Техника игры в бадминтон.
37. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
38. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
39. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
40. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
41. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
42. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
43. Методика судейства в хоккее.
44. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
45. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
46. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
47. История возникновения лапты.
48. Обучение тактике игры лапта.
49. Лапта и ее разновидности.

### **3.5. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры. Выполнение учебных заданий осуществляется в течение учебного занятия.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом с учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

*Критерии и шкала оценивания техники физических упражнений*

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
«отлично»	движения или отдельные их элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движений, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
«хорошо»	движения или отдельные их элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
«удовлетворительно»	движения или отдельные их элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
«неудовлетворительно»	движения или отдельные их элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

При оценивании способностей и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

*Критерии и шкала оценивания способностей и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
«отлично»	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в

	конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
«хорошо»	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
«удовлетворительно»	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
«неудовлетворительно»	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

### Уровень физической подготовленности

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

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

#### *Критерии и шкала оценивания уровня физической подготовленности*

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
«отлично»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
«хорошо»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств/или наблюдается темп прироста результата
«удовлетворительно»	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно

«неудовлетворительно»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств
-----------------------	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Пример учебного задания «Выполнение общеразвивающих упражнений».*

Составить комплекс общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) из восьми упражнений и провести его в группе.

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

13. Упражнение на потягивание или для мышц шеи;
14. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
15. Повороты туловища или наклоны;
16. Полуприседы, приседы;
17. Выпады или пружинные выпады (их сочетания);
18. Упражнение общего воздействия;
19. Махи;
20. Подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

50. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

51. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

*Примеры перечней контрольных упражнений*

### **Основная гимнастика «Строевые упражнения»**

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному условные точки зала.
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте.
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
8. Построение группы в колонну по одному.
9. Движение в обход.

10. Движение по диагонали.
11. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
12. Остановка группы.
13. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
14. Построение группы в одну шеренгу.

### **Акробатика «Выполнение акробатических элементов»**

1. Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов. Девушки:

2. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 сек.).
3. Шаг вперед - прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны - шаг вперед - прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
4. Выпад левой (правой), руки вперед - кувырок вперед в упор присев.
5. Кувырок назад.
6. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 сек.).
7. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
8. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
9. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

10. Приставляя правую (левую) - полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь. Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 сек.).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх - упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 сек.) - упор присев.
5. Кувырок вперед в сед - дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носков).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.) - перекатом вперед, упор присев - встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед - толчком двух прыжок в группировке - шаг вперед - толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носков).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) - прыжок вверх с поворотом на 360°.

### **Атлетическая гимнастика**

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений: 1. Упражнений на бревне (девушки):

#### **Комбинация № 1**

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней,

руки в стороны-книзу, держать.

5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левойрукой книзу.

6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.

7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугаминаружу вниз.

8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.

9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.

2. Махом вперед угол, держать.

3. Силой согнувшись стойка на плечах.

4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.

5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

### **Самбо**

1. Освобождение от захвата за одну руку двумя руками;

2. Освобождение от захвата за руку;

3. Игровые ситуации на уход с линии атаки.

### **Волейбол**

1. Броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;

2. Замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;

3. Подача мяча на рас стояние 8-10 метров;

4. Верхней прямой подачи мяча через сетку.

### **Бадминтон**

1. Выполнение высоко-далекого удара (20 раз);

2. Выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;

3. Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;

4. Выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

### **Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурныеособенности**

1. Дебют за белых и по одной защите на первые ходы: 1. e4, 1. d4, 1, c4 и Kf3.

2. Контргамбит Альбина (1. d4 d5 2. c4 e5).

3. Латышский гамбит (1. e4 e5 2. Kf3 f5).

4. Система Яниша в испанской партии (1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cb5 f5).

5. Сицилианская защита.

6. Французская защита.

7. Защита Каро-Канн.

### **Легкая атлетика**

#### **Перечень контрольных нормативов**

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

#### **4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации, критерии и шкалы оценивания**

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юно ши	Деву шки
1.	Бег на 30 м (с)	4.9	5.7
	Или бег на 60 м (с)	8.8	10.5
	Или бег на 100 м (с)	14.6	17.6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 300 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.9	8.9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9/	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
10	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7

### *Критерии и шкала оценивания*

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
«отлично»	при выполнении нормативов не менее 7 испытаний (тестов);
«хорошо»	при выполнении 5-6 испытаний
«удовлетворительно»	при выполнении 3-4 испытаний;
«неудовлетворительно»	менее 3 испытаний.

#### **4.2. Критерии оценки устных ответов студентов:**

**Отметка "5"** ставится, если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное языковых понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**Отметка "4"** ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**Отметка "3"** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**Отметка "2"** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

