

Приложение 1  
к рабочей программе по дисциплине  
ОУД.06 Физическая культура

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Е.А. Минина  
«07» 06 2021 г.



Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации  
по общеобразовательной учебной дисциплине

## **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2021

Приложение 1  
к рабочей программе по дисциплине  
ОУД.06 Физическая культура

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

**Утверждаю**  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации  
по общеобразовательной учебной дисциплине

## **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2021





**Оценочные средства составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-

экономических дисциплин

кафедры Экономики связи.

Протокол \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора

по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## 1 Требования к освоению учебной дисциплины

Для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначены оценочные средства.

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля знаний обучающихся и промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» является: дифференцированный зачет.

## 2 Результаты освоения учебной дисциплины

В процессе освоения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения (Таблица 1):

Таблица 1

|                   | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                | Показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Личностные</i> | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;                                                                                                                                                                                               | Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности. |
|                   | - 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; | Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;                                                                                                                                                                            | Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p>- 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;</p> | <p>Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.</p>                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений. Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и самостраховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>                                                                                                                                                                        |
|  | <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>                                                                                                                                           | <p>Демонстрирует владения знаниями и навыками для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей. Демонстрирует навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; понимания об активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p> |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>                                  | <p>Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности.</p>                                                                                                                                                          |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p>- 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;</p> | <p>Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>                                                                                   | <p>Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>                                                                                                                                                                      | <p>Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.</p> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;                                                                                                                                        | Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.                                                     |
|                        | - готовность к служению Отечеству, его защите.                                                                                                                                                                        | Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                        |                                                                                                                                                                                                                       | Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Мета-предметные</b> | - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений. Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и само страховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |
|                        | - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;                                                                         | Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений. Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и само страховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;                                                                                 | Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.                            |
|                   | - 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; | Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.                                                    |
|                   | - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;                                                                                                                                                | Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.                         | Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.                                                    |
| <b>Предметные</b> | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;                                                                                                                           | Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений. Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и самостраховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |

|  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>                   | <p>Демонстрирует владения знаниями и навыками для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.</p>                                                                |
|  |                                                                                                                                                                                                                               | <p>Демонстрирует навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; понимания об активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;</p>                                                   | <p>Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.</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>Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений. Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и само страховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</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> | <p>Демонстрирует владения знаниями и навыками для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей. Демонстрирует навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; понимания об активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### 3 Текущий контроль знаний и умений обучающихся

#### 3.1 Формы и методы текущего контроля

В ходе текущего контроля знаний и умений по дисциплине применяются следующие формы и методы контроля и оценки:

- проверка выполнения комплексов задач на практических занятиях;
- сдача контрольных тестов и нормативов;
- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, защита рефератов и ответы на теоретические вопросы;

#### 3.2 Практические занятия

Перечень практических занятий, в ходе которых проверяются знания и умения обучающихся, приведен в таблице 2.

Таблица 2

| № практ. занятия                    | Наименование практического занятия                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1 Индивидуальные виды спорта |                                                                                                                                                                                   |
| 1                                   | Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях физической культурой. Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. |
| 2                                   | Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.                                                                                                       |
| 3                                   | Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации.                                                                                                           |
| 4                                   | Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах.                                                                                                                 |
| 5                                   | Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс».                                                                                                                  |
| 6                                   | Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки.                                                                       |
| 7                                   | Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия.           |
| 8                                   | Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты.                                                                    |
| 9                                   | Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ.                                                                                                 |
| 10                                  | Развитие координации и равновесия. Спортивные игры.                                                                                                                               |
| 11                                  | Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины.                                                                                           |
| 12                                  | Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.                                                                                                                    |
| 13                                  | Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.                                                                                                                           |
| 14                                  | Обучение технике выполнения прямой подачи справа, слева.                                                                                                                          |
| 15                                  | Обучение технике выполнения приема мяча после подачи слева, справа.                                                                                                               |
| 16                                  | Изучение техники удара - накат: справа, слева.                                                                                                                                    |
| 17                                  | Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.                                                                                                     |
| 18                                  | Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.                                                                                                                                 |
| 19                                  | Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.                                                                                                  |
| 20                                  | Изучение техники подачи подрезкой.                                                                                                                                                |
| 21                                  | Изучение техники приема мяча подрезкой.                                                                                                                                           |

|                          |                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22                       | Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов. |
| 23                       | Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.                                                                                   |
| 24                       | Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.                                                                  |
| Раздел 2 Спортивные игры |                                                                                                                                                     |
| 25                       | Волейбол: история, характеристика игры, правила игры.                                                                                               |
| 26                       | Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.                                                                             |
| 27                       | Техника выполнения различных видов подач.                                                                                                           |
| 28                       | Прием мяча снизу двумя рукам.                                                                                                                       |
| 29                       | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.                                                                                                   |
| 30                       | Освоение нападающего удара - разбег, толчок, прыжок.                                                                                                |
| 31                       | Техника нападающего удара при различной высоте полета мяча.                                                                                         |
| 32                       | Нападающий удар из 4 зоны.                                                                                                                          |
| 33                       | Нападающий удар из 2 зоны.                                                                                                                          |
| 34                       | Нападающий удара из-за трехметровой линии.                                                                                                          |
| 35                       | Блокирование - разбег, прыжок, работа рук.                                                                                                          |
| 36                       | Техника блокирования нападающего удара в различных зонах игровой площадки.                                                                          |
| 37                       | Совершенствование нападающего удара и блокирования.                                                                                                 |
| 38                       | Технико-тактические действия игры в нападении.                                                                                                      |
| 39                       | Технико-тактические действия игры в защите.                                                                                                         |
| 40                       | Игровые ситуации, тактические действия. Выполнение контрольных нормативов.                                                                          |
| 41                       | Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.                                                                                |
| 42                       | Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.                                                                                              |
| 43                       | Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты.                                                                             |
| 44                       | Основные способы передвижений в нападении.                                                                                                          |
| 45                       | Техника владения мячом. Ведение мяча. Остановки после ведения мяча.                                                                                 |
| 46                       | Техника владения мячом. Броски мяча.                                                                                                                |
| 47                       | Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.                                                               |
| 48                       | Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.                                                                                                   |
| 49                       | Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага.                                                                                           |
| 50                       | Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.                                                                                          |
| 51                       | Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.                                                                               |
| 52                       | Приемы противодействиям и овладения мячом. Выбивание мяча. Перехват мяча.                                                                           |
| 53                       | Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.                                                               |
| 54                       | Индивидуальные тактические действия. Сочетание индивидуальных тактических действий.                                                                 |
| 55                       | Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков.                                                                                        |
| 56                       | Командные тактические действия. Позиционное нападение.                                                                                              |
| 57                       | Командные тактические действия. Разновидности специального нападения.                                                                               |
| 58                       | Тактические действия в нападении при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски. Выполнение контрольных нормативов.    |
| 59                       | Тактические действия в защите при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.                                          |

### **3.3 Контрольные нормативы**

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы.

К сдаче контрольных нормативов допускаются обучающиеся только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и имеющих не более 15% пропуска занятий по неуважительным причинам.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, готовят ответы на теоретические вопросы по основным темам практических занятий и выполняют реферат.

#### **Перечень теоретических вопросов по основным темам практических занятий:**

##### **Раздел 1 Индивидуальные виды спорта**

1 Техника выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Упражнения с внешним сопротивлением. Изометрические упражнения.

2 Общие физические упражнения.

3 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.

4 Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

5 Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.

6 Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом, с помощью прерывного метода.

7 Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры. Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.

8 Техника выполнения прямой подачи справа, слева. Техника выполнения приема мяча после подачи слева, справа. Техника подачи подрезкой.

9 Техника удара - накат: справа, слева. Техника удара - подрезка: справа, слева. Техника приема мяча подрезкой.

10 Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении.

11 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.

12 Техника выполнения подачи мяча слева, справа с вращением. Техника приема мяча, после подачи с вращением.

13 Техника выполнения удара топ-спин. Техника приема удара топ-спин.

14 Техника и тактика игры в паре. Правила перемещений.

15 Тактические комбинации с использованием способа «накат».

16 Положение о соревнованиях. Обязанности судей.

##### **Раздел 2 Спортивные игры**

1 Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.

2 Упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.

3 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты. Передачи мяча.



4 Техника бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии. Остановка: прыжком, в 2 шага.

5 Защитные стойки, передвижений. Техника подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

6 Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично». Тактика командных действий при игре в защите. Тактика командных действий при игре в нападении.

7 Техника и тактических действий при нападении и при защите против быстрого отрыва.

8 Правила и особенности стритбола. Технические и тактические действия игроков.

9 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.

10 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.

11 Техника выполнения верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.

12 Техника выполнения нападающего удара - разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон.

13 Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения.

14 Техничко-тактические действия в нападении, в защите. Специальные упражнения.

15 Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.

16 Расстановка для игры с одним связующим игроком. Обучение, комбинации, тактические действия.

17 Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.

18 Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира.

19 Правила пляжного волейбола. Технические действия.

### **Перечень тем для выполнения и защиты рефератов:**

1 Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание.

2 Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.

3 Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.

4 Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

5 Современное состояние физической культуры и спорта.

6 История развития физической культуры как дисциплины.

7 Рациональный режим питания при занятиях спортом.

8 Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.

9 Психология физического воспитания.

10 Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

11 Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

12 Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

13 Здоровье и иерархия потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

14 Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности в общекультурном развитии человека.

15 Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

16 Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

17 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

18 Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

19 Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям.

20 Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

21 Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях.

22 Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

23 Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.

24 Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения наивысших спортивных результатов.

25 Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта.

26 История Олимпийского движения.

27 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

28 Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

29 Известные спортсмены России.

30 Возможность и управление коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

- 31 Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- 32 Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- 33 Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
- 34 Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
- 35 Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
- 36 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
- 37 Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
- 38 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- 39 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Диспансеризация.
- 40 Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
- 41 Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
- 42 Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
- 43 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
- 44 Значение личности в спорте.
- 45 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
- 46 Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной подготовки студентов.
- 47 Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
- 48 Профессионально-прикладная подготовка студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
- 49 Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: формы труда, условий труда, характера труда, режима труда и отдыха.
- 50 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 51 Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
- 52 Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студента.
- 53 Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- 54 Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.



55 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

56 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

57 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

58 Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

59 История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

60 История Свердловского спорта.

### 3.4 Критерии оценки выполнения заданий текущего контроля

#### 3.4.1 Критерии оценки выполнения практических занятий.

Объем и качество освоения обучающимися практических занятий, уровень сформированности знаний и умений оцениваются по результатам проверки выполняемых заданий.

#### 3.4.2 Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов.

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы по каждому разделу учебной дисциплины «Физическая культура».

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания. В зависимости от характера заболевания и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, отвечают на теоретические вопросы по основным темам практических занятий и защищают реферат по индивидуальной теме.

Критерии оценки ответов на теоретические вопросы приведены в таблице 3.

Таблица 3

| № п/п | Оцениваемые параметры                                                                                                                           | Оценка в баллах |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Качество ответов на вопросы:<br>- отвечает на вопросы;<br>- не может ответить на большинство вопросов;<br>- не может четко ответить на вопросы. | 3<br>2<br>0     |

| № п/п                                 | Оцениваемые параметры                              | Оценка в баллах |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| 2                                     | Владение специальным аппаратом:                    |                 |
|                                       | - показано владение специальным аппаратом;         | 3               |
|                                       | - использованы общепринятые и специальные термины; | 2               |
|                                       | - показано владение базовым аппаратом.             | 1               |
| Итого максимальное количество баллов: |                                                    | 6               |

Оценка «зачет» ставится, если по итогам ответов на теоретические вопросы обучающийся набрал от 1 до 6 баллов за каждый вопрос в соответствии с таблицей критериев оценки ответов на теоретические вопросы.

Оценка «не зачет» - менее 1 балла.

Критерии оценки выполнения и защиты реферата:

При выполнении самостоятельной работы в рамках написания реферата оценка «отлично» ставится в том случае, если:

- реферативная работа выполнена в полном объеме; работа отличается глубиной проработки всех разделов содержательной части, в которой отражены следующие моменты: актуальность исследуемой темы, цель, задачи, объект, предмет исследования, представлены методы исследования;

- реферативная работа оформлена с соблюдением установленных правил; обучающийся свободно владеет теоретическим материалом; на все вопросы дает правильные и обоснованные ответы, убедительно защищает свою точку зрения.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении реферативной работы в полном объеме; работа отличается глубиной проработки всех разделов содержательной части, оформлена с соблюдением установленных правил; обучающийся твердо владеет теоретическим материалом; на большинство вопросов дает правильные ответы, защищает свою точку зрения достаточно обосновано.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении реферативной работы в основном правильно, но без достаточно глубокой проработки некоторых разделов; обучающийся усвоил только основные разделы теоретического материала; на вопросы отвечает неуверенно или допускает ошибки, неуверенно защищает свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, когда обучающийся допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них.

## 4 Промежуточная аттестация обучающихся

### 4.1 Формы и методы промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации сформированных компетенций (знаний и умений) по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

## 4.2 Дифференцированный зачет

Итоговой формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины оцениваются по результатам текущей и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей 4:

Таблица 4

| Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «отлично»                          | <p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормативов на «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «отлично». Обучающийся достиг следующих результатов, в соответствии с содержанием учебной дисциплины «Физическая культура»:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) личностных результатов;</li><li>2) метапредметных результатов;</li><li>3) предметных результатов.</li></ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>           |
| «хорошо»                           | <p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «хорошо». Обучающийся достиг следующих результатов, в соответствии с содержанием учебной дисциплины «Физическая культура»:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) личностных результатов;</li><li>2) метапредметных результатов;</li><li>3) предметных результатов.</li></ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p> |
| «удовлетворительно»                | <p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «удовлетворительно». Обучающийся достиг следующих результатов, в соответствии с содержанием учебной дисциплины «Физическая культура»:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) личностных результатов;</li><li>2) метапредметных результатов;</li><li>3) предметных результатов.</li></ol>                                                                                                                                                                                                  |

| Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| «неудовлетворительно»              | <p>Обучающийся не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «неудовлетворительно».</p> <p>Обучающийся не достиг следующих результатов, в соответствии с содержанием учебной дисциплины «Физическая культура»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) личностных результатов;</li> <li>2) метапредметных результатов;</li> <li>3) предметных результатов.</li> </ol> <p>Обучающийся не усвоил основную литературу и не знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.</p> |

## Литература

### *Основная:*

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### *Дополнительная:*

1. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### *Дополнительные источники:*

1 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).