МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)
АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2025.04.24 14:43:24 +03'00'

Директор

А.Ф. Бутенко

24 апреля 2025 г.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

ОУП.12 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

13.02.07 «Электроснабжение»

Зерноград, 2025

Разработчик:

преподаватель Ашитко А.А.

Фонд контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Физическая культура, спорт и техносферная безопасность

Протокол №7 от 26.03.2025 г.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии по методической комиссии по общеобразовательной подготовке

Протокол №7 от 28.03.2025г.

Председатель: Жолобова М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения……..…..4
Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке…….....5
Контрольно-оценочные материалы текущего контроля……....15
Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации……..17

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

Фонд оценочных средств включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях путем опроса по теме. Результаты текущего контроля учитываются при определении оценки освоения учебной дисциплины в ходе промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
Введение МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем. Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях; Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения. Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях. Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт. Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни. Знать как давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Устный опрос, реферат

	Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	
Модуль «Базовая физическая подготовка МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем. Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях; Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения. Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях. Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт. Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; Уметь интегрировать знания из разных предметных областей. Уметь давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	Сдача контрольных нормативов;
Модуль «Лёгкая атлетика» МР 01, МР 02, МР03,	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.	Сдача контрольных нормативов;

МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем. Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни. Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты. Владеть различными способами общения и взаимодействия. Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации. Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы. Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям. Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений. Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение. Уметь оценивать приобретенный опыт. Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действи-ями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	

	Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 01	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем. Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни. Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты. Владеть различными способами общения и взаимодействия. Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации. Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы. Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям. Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений. Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение. Уметь оценивать приобретенный опыт. Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Сдача контрольных нормативов; Сдача нормативов ГТО;
Введение МР 01, МР 02, МР03, МР 06,	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.	Устный опрос, реферат

МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем. Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях; Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения. Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях. Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт. Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни. Знать как давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	
Модуль «Спортивные игры» МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР 21, МР 22, МР 23, МР 24,	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни. Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты. Владеть различными способами общения и взаимодействия. Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации. Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	Сдача контрольных нормативов;

МР 25, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы. Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям. Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений. Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение. Уметь оценивать приобретенный опыт. Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям. Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; Уметь принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства. Уметь принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	
Модуль «Атлетические единоборства»	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.	Сдача контрольных

МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР 26, МР 27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР34 ПРб 02, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; уметь развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; уметь формировать научный тип мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; владеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; уметь ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; уметь развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; уметь и понимать, и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; уметь принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	нормативов;

	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	
Модуль «Базовая физическая подготовка» МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем. Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях; Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения. Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях. Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт. Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; Уметь интегрировать знания из разных предметных областей. Уметь давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	Сдача контрольных нормативов;

Модуль «Гимнастика» МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР 21, МР 22, МР 23, МР 24, МР 25, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, МР 47, МР 54, МР55 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; Уметь развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; Уметь создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; Уметь оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; Уметь развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; Уметь и понимать, и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; Уметь принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; Уметь делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; Уметь оценивать приобретенный опыт;	Сдача контрольных нормативов;

	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; Уметь давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; Уметь принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; Уметь принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	
Модуль «Лёгкая атлетика» МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05,	Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем. Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни. Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты. Владеть различными способами общения и взаимодействия. Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации. Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы. Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.	Сдача контрольных нормативов;

ПРб 06	Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений. Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение. Уметь оценивать приобретенный опыт. Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действи-ями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).	

3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в течение семестра. С целью всесторонней оценки освоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине и для обеспечения объективности в оценивании результата обучения обучающийся обязан выполнить все задания в течение семестра, независимо от причин отсутствия во время их проведения. Оценки (баллы) доводятся до сведения обучающихся, отражаются в рабочей ведомости (журнале) преподавателя.

Семестровая оценка определяется как округленное до целого числа среднее арифметическое оценок текущего контроля, полученных в течение семестра. Итоговая аттестация – дифференцированный зачет.

Примерные темы рефератов для студентов, освобождённых от физической нагрузки по состоянию здоровья

1. Методика применения физических упражнений для регуляции массы тела.
2. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
3. Физическая культура и спорт в семье.
4. Воспитательная деятельность в сфере физической культуры и ее роль в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
5. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
6. Гибкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
7. Скоростные качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
8. Выносливость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
9. Силовые качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
10. Ловкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
11. Скоростно-силовые качества (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
12. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
13. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
14. Физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи.
15. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.
16. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
17. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
18. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия гиподинамии.
19. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
20. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
22. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
23. Рациональное питание - необходимое условие ЗОЖ.
24. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
25. Курение - социальное зло наших дней.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – реферат студентом не представлен.

4. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основного отделения по разделу программы «Лёгкая атлетика и ОФП»

ЮНОШИ

	Упражнения	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м.	**14.0**	**14.3**	**14.6**
2.	Бег 1000м.	**3.35**	**3.40**	**3.50**
3.	Прыжок в длину с места	**230**	**223**	**215**
4.	Прыжок в длину с разбега.	**435**	**410**	**390**
5.	Тройной прыжок с места	**630**	**600**	**560**
6.	Сгибания рук в висе на перекладине.	**7**	**5**	**3**
7.	В висе поднимание ног до касания перекладины	**5**	**3**	**2**
8.	Силовой переворот	**3**	**2**	**1**

ДЕВУШКИ

	Упражнения	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м.	**16.5**	**17.0**	**17.5**
2.	Бег 500м.	**2.10**	**2.15**	**2.20**
3.	Прыжок в длину с места	**170**	**160**	**150**
4.	Прыжок в длину с разбега.	**325**	**300**	**280**
5.	Тройной прыжок с места	**530**	**500**	**460**
6.	Поднимание туловища	**30**	**25**	**20**
7.	Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке	**15**	**10**	**7**

8.	Приседание на одной ноге	**8**	**6**	**4**

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по баскетболу

№ п\п	Упражнения	Пол	5	4	3
1	20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м.	Ю	17,5	18,0	18,5
		Д	20,0	20,5	21,0
2	Челночный бег	Ю	22,0	22,5	23,0
		Д	24,0	24,5	25,0
3	Обводка области штрафного броска в обе стороны с одним броском в кольцо, сек.	Ю	13,0	13,5	14,0
		Д	14,5	15,0	15,5
4	Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий	Ю	4	3	2
		Д	3	2	1
5	Выполнение 10 бросков со средней дистанции	ЮиД	3	2	1
6	Бег ломаными линиями с ведением мяча	Ю	9,8	10,0	10,2
		Д	10,4	10,6	11,0
7	Броски мяча в движении	ЮиД	3	2	1
8	Ловля переданного мяча в прыжке	Ю	8	7	6
		Д	5	4	3

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по волейболу

№	Упражнения		3	4	5
1	Нижняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	6	8	10
		Д	4	6	8
2	Верхняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	-	-	-
		Д	6	7	8
3	Передача мяча сверху через сетку, без потерь (на время, сек.)	Ю	15	20	30
		Д	-	-	-
4	Челночный бег 3х10м (сек)	Ю	9,0	8,6	8,2
		Д	10,0	9,5	9,0
5	Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши Сгибание рук в упоре на скамейке (раз) – дев.	Ю	20	25	30
		Д	5	10	15
6	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	Ю	70	80	90
		Д	75	85	95
7	Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток)	Ю	-	-	-
		Д	1	2	3
8	Подача мяча (верхняя – прямая) из 6 попыток на точность в зону 1, 5, 6.	Ю	1	2	3
		Д	-	-	-
9	Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м)	Ю	10	20	25
		Д	5	10	15

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по атлетической гимнастике

№	Упражнения	5	4	3
1.	Жим лежа на горизонтальной скамье (Вес штанги = 30% от массы тела)	8	7	6
2.	Приседание со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела)	20	18	15
3.	Становая тяга со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела)	16	14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8
5.	Подъёмы ног в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8
6.	Подъёмы туловища на наклонной скамье	30	25	20

Контрольные упражнения
для оценки физической и технической подготовленности студентов
по гимнастике

№	Упражнения		3	4	5
1	Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши	Ю	15	20	25
	Сгибание рук в висе лёжа (раз) – дев.	Д	5	10	15
2	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	Ю	70	80	90
		Д	80	90	100
3	Тест на гибкость стоя	Д.	15	12	10
		Ю.	10	7	5
4	Виды прыжков через скакалку		10	8	6
5	Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.)		15	12	10
6	Прыжки через скакалку на выносливость (мин)		4	3	2
7	Акробатическое упражнение (кол-во элементов)		12	10	6
8	Лазание по канату или шесту (м)		5	4	3