

Министерство образования и науки РТ  
ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»



**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

СГ 04 Физическая культура

---

код и наименование

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по ППССЗ

09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

---

код и наименование

Казань, 2025

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по ППССЗ 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», профессиональной образовательной программы (ПОП), рабочей программы учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура

Разработчики:

ГАПОУ КРМК

преподаватель

О.П. Попова

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «08» 09 2025 г.

Председатель ПЦК 

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ	
3 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ	
3.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	
3.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура для специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

КОС по дисциплине СГ 04 Физическая культура включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет.

КОС – это совокупность компетентностно-ориентированных контрольно-оценочных материалов (практических заданий, ситуационных задач, а также заданий для контрольных работ, письменного и устного опросов, тестов и др.), предназначенных для оценивания результатов и процесса формирования предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций, а также для оценки достижения обучающимися личностных результатов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

2.1. Освоения учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие **общие/профессиональные компетенции (ОК/ПК):**

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

2.2. **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<b>Уметь:</b>  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия
<b>Знания:</b>	

<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе
--	---

2.3. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся не только сформированность общих, профессиональных компетенций, но и личностных результатов воспитания.

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка. <u>дифференцированный зачет</u>
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Положительная оценка вклада членов команды в общеконандную работу. Формирование понимания членами команды личной и	

	<p>коллективной ответственности;  эффективный поиск  необходимой информации;</p> <p>использование различных  источников, включая  электронные;</p>	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<p>Передача информации, идей и опыта членам команды.  Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе.</p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>- организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины.</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы  Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта  Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p>	

### **3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ**

#### **3.1. ТЕКУЩИЙ КОТРОЛЬ**

##### **1) Банк тестовых заданий по дисциплине**

##### **Тест «Физическая культура и спорт»**

- 1** Какого цвета олимпийские кольца
  - белые
  - желтое, зеленое, черное, красное, голубое
  - желтое, зеленое, черное, красное, коричневое
- 2** Волейбольная команда на площадке
  - 6 человек
  - 7 человек
  - 4 человека
- 3** На стадионе нужно бежать
  - по часовой стрелке
  - против часовой стрелке
  - не имеет значения
- 4** При игре в баскетбол можно вести мяч
  - рукой
  - ногой
  - головой
- 5** При занятиях гимнастикой нужно провести разминку
  - только рук
  - только ног
  - всех частей тела
- 6** Олимпийские игры делятся на
  - осенние и весенние
  - зимние и летние
  - не делятся
- 7** Игра в волейбол начинается
  - по выстрелу
  - по команде «марш»
  - по свистку судьи
- 8** Во время выполнения метания нужно
  - не выходить в сектор для метания, не стоять рядом с метаемым
  - помогать метаемому
  - не имеет значения
- 9** При игре в баскетбол можно
  - бить соперника
  - вести игру по возможности без контакта с соперником
  - хватать соперника за руки
- 10** Частоту сердечных сокращений (пульс) измеряют на
  - плече
  - запястье или сонной артерии
  - за ушами
- 11** Как следует рассматривать здоровый образ жизни
  - как дань моде



- как форму поведения , сохраняющую здоровье
- как рациональное питание
- 12 Одна партия при игре в волейбол проводится до счета
  - 15
  - 21
  - 25
- 13 Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девушек
  - на бревне
  - на кольцах
  - на коне с ручками
- 14 При игре в баскетбол мяч
  - бросают руками в корзину
  - ведут ногами
  - отбивают ракеткой
- 15 С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду прилегающую к телу
  - один раз в месяц
  - один раз в 10 дней
  - после каждой тренировки
- 16 Сколько времени продолжается первый прием солнечной ванны
  - 5-7 мин.
  - 2-3 ч
  - 5-6 ч
- 17 Какова цель утренней гимнастики
  - ускорить полное пробуждение организма
  - выступить на Олимпийских играх
  - вовремя успеть на первый урок в школе
- 18 К чему приводит плохая осанка
  - к снижению аппетита
  - к развитию быстроты , силы и выносливости
  - к смещению органов грудной полости
- 19 Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом
  - выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями
  - громкое музыкальное сопровождение
  - отсутствие врача или медицинской сестры

#### Тест по разделу «Баскетбол».

1. Что означает слово «баскетбол»? \_\_\_\_\_
2. С чего начинается игра в баскетбол? \_\_\_\_\_
3. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?
  - а) 4\*8мин      б) 3\*15 мин      в) 4\*10мин
4. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?
  - а) 6 чел.      б) 7чел.      в) 5 чел.      г) 4чел.

5. Бывает ли в баскетболе «ничья»? \_\_\_\_\_
6. Сколько очков начисляется в баскетболе при попадании в кольцо со штрафного броска?  
а) 3                      б) 1                      в) 2
7. Что такое «фол» в баскетболе?  
а) наказание за нарушение правил  
б) удаление игрока  
в) выход мяча за пределы площадки
8. Что из перечисленного не является нарушением правил в баскетболе ?  
а) пробежка  
б) бросок мяча  
в) прыжок с мячом  
г) пронос мяча

Сколько фолов может набрать один игрок в течение игры ? \_\_\_\_\_

9. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков? \_\_\_\_\_
10. Какие виды защитных действий в баскетболе вы знаете (отметить все варианты) ?  
а) личная защита                      б) командная защита  
в) групповая защита                      г) зонная защита

### **Тест по разделу «Гимнастика».**

**1.** Спортивная и художественная гимнастика относятся к...

- 1) атлетической гимнастике                      2) прикладной гимнастике  
3) эстетической гимнастике                      4) производственной гимнастике

**2.** Выберите упражнения, которые относятся к гимнастическим упражнениям

- 1) стойки                      2) кувырки                      3) висы                      4) прыжки в длину  
5) лазание                      6) бег                      7) упоры                      8) метания

**3.** Из списка снарядов выбрать 4 снаряда женской гимнастики

- 1) брусья разновысокие                      2) кольца                      3) гимнастический ковер  
4) брусья параллельные                      5) конь (козел)                      6) конь с ручками  
7) бревно                      8) перекладина                      9) скамейка

**4.** Из списка снарядов выбрать 6 снарядов мужской гимнастики

- 1) брусья разновысокие      2) кольца      3) гимнастический ковер  
 4) брусья параллельные      5) конь (козел)      6) конь с ручками  
 7) бревно      8) перекладина      9) диск      10) скамейка

**5.** Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся ниже точек опоры

- 1) сед      2) вис      3) стойка      4) упор

**6.** Положение занимающегося, сидя на полу или на снаряде

- 1) сед      2) вис      3) стойка      4) упор

**7.** Максимальное сгибание туловища занимающегося - это...

- 1) выпад      2) упор      3) наклон      4) сед

**8.** Из списка снарядов выбрать 5 снарядов художественной гимнастики

- 1) мяч      2) скакалка      3) ядро      4) булава  
 5) обруч      6) лента      7) граната      8) бревно

**9.** Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся выше точек опоры

- 1) вис      2) упор      3) подъем      4) наклон

**10.** Дугообразное, максимально прогнутое положение тела занимающегося спиной к опоре

- 1) вис      2) стойка      3) упор      4) мост

**11.** Положение занимающегося, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием

- 1) присед      2) выпад      3) наклон      4) сед

**12.** Вращательное движение тела занимающегося, с последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворотом через голову

- 1) кульбит      2) колесо      3) кувырок      4) перекал

### **Тест по разделу «Легкая атлетика»**

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?  
 а) ходьбу и бег;  
 б) прыжки и метания;  
 в) опорные прыжки и прыжки на батуте;  
 г) многоборье.
2. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется \_\_\_\_\_
3. К бегу с естественными препятствиями не относится ...

- а) бег по пересечённой местности;
  - б) марафонский бег;
  - в) кросс
4. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
- а) прыжок в длину с разбега;
  - б) тройной прыжок;
  - в) прыжок в длину с места;
  - г) прыжок в высоту с разбега;
  - д) прыжок с шестом.
5. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется...
- а) метрами;
  - б) ступнями;
  - в) «на глазок»;
  - г) беговыми шагами
6. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...
- а) на маты;
  - б) в воду;
  - в) в песок;
  - г) в прыжковую яму.
7. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...
- а) мяч, молот;
  - б) диск, гранату;
  - в) лимонку, бумеранг;
  - г) копье, ядро.
1. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
- а) результат засчитывается;
  - б) разрешается дополнительный бросок;
  - в) попытка засчитывается, а результат нет;
  - г) спортсмен снимается с соревнований.
2. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...
- а) частоте дыхания;
  - б) частоте сердечных сокращений;
  - в) самочувствию;
  - г) чрезмерному потоотделению.
10. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО
- а) 3;
  - б) 7 ;
  - в) 10 ;
  - г) 11.

## 11. Перечислите нормативы вашей ступени ГТО

---

---

---

---

---

---

---

---

### Тест по разделу «Волейбол».

1. Размеры волейбольной площадки?

- а) 24\*12м      б) 18\*9м      в) 16\*9м

2. Игрок, стоящий в каком номере выполняет подачу?

3. Ошибкой при подаче будет (отметить все позиции)?

- а) удар по неподвижному мячу  
б) касание мяча сетки  
в) заступ лицевой линии

4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

- а) нападающий  
б) связующий  
в) передающий

5. Игрок четвертой зоны переходит в зону номер...

- а) 3    б) 5    в) 2

6. До какого счета ведется партия при счете 24:24?

- а) до преимущества в 2а очка  
б) до 25  
в) до явного преимущества

7. Может ли игрок второй линии осуществлять нападающий удар (отметить все позиции)?

- а) может, без прыжка  
б) нет  
в) в прыжке отталкиваясь за линией нападения

8. Сколько касаний могут выполнить игроки одной команды?

- а) 2      б) 3      в) хоть сколько

9. В игре из 3х партий, в скольких партиях нужно одержать победу, чтоб выиграть игру?

- а) в 2х      б) в 3х      в) в 1ой

10. Как называются линии, ограничивающие волейбольную площадку?

---

## 2) Практические нормативы

Легкая атлетика.

- Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
- Выполнить нормативы: бег 100 м.
- Выполнить нормативы: эстафетный бег 4\*100 м.
- Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
- Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

#### **Лыжная подготовка**

- Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- Выполнить нормативы: преодоление подъемов и препятствий
- Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

#### **Гимнастика**

- Выполнить акробатическую комбинацию
- Выполнить комплекс упражнений с предметами

#### **Волейбол**

- Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
- Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, передача в парах.
- Выполнить нормативы: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

#### **Баскетбол**

- Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
- Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
- Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты

#### **Футбол**

- Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
- Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения

### **Примерные контрольные нормативы Для определения и оценки уровня физической Подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контро- льное Упражне- ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн	Бег	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и

	ые	30 м (сек)	17	выше 4,3	5,0–4,7	ниже 5,2	выше 4,8	5,9–5,3	ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10м (сек)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (м)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Гиб-кость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
5	Сило-вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа, количество раз девушки	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

### Примерные контрольные нормативы для 1 курса

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100 м.	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири	-	-	-	35	25	15

16 кг (количество раз)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол ( кол-во раз)						
-верхняя прямая подача (из 3-х)	3	2	1	3	2	1
-верхняя передача над собой	8	6	5	10	8	6
Баскетбол ( 10 попыток, кол-во раз)						
- штрафной бросок	4	3	2	5	4	3
- бросок из под щита после ведения	7	6	4	8	7	5

**\* Требования к результатам обучения учащихся специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
  - 2) подтягивание на перекладине (юноши);
  - 3) поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - 4) прыжки в длину с места;
  - 5) бег 100 м;
  - 6) бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
  - 7) - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени)



### 3.2.2 Перечень практических работ – рубежный контроль

**1. Практическое занятие:**

Выполнение тестов для определения состояния здоровья

**2. Практическое занятие:**

«Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

**3. Практическое занятие:**

Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

**4. Практическое занятие:**

«Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

**5. Практическое занятие:**

«Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

**6. Практическое занятие:**

«Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности».

**7. Практическое занятие** «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»

**8. Практическое занятие** «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.

**9. Практическое занятие** «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей

**10. Практическое занятие** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход».

**11. Практическое занятие** «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**12. Практическое занятие** «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

**13. Практическое занятие** «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

**14. Практическое занятие** «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы».

**15. Практическое занятие** «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

**16. Практическое занятие:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

- 17 Практическое занятие.** «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»
- 18 Практическое занятие** «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками».
- 19 Практическое занятие** «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча».
- 20 Практическое занятие** «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»
- 21 Практическое занятие** «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»
- 22 Практическое занятие** «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»
- 23 Практическое занятие** «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении».
- 24 Практическое занятие** «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»
- 25 Практическое занятие** «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»
- 26 Практическое занятие** «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

## **3.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

### **3.2.1. Задания для обучающихся**

#### **Вопросы к дифференцированному зачету**

##### **Теоретическая часть**

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

##### **Учебно-методические знания**

- Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
- Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
- Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
- Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о самоконтроле и его основных методах
- Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств
- Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
- Рассказать о правилах соревнований по лыжным гонкам
- Привести примеры оказания первой помощи при травмах и обморожениях
- Привести примеры общеразвивающих упражнений
- Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
- Привести примеры упражнений для коррекции зрения
- Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры футбол, технике безопасности игры
- Рассказать об игре в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.

##### **Практическая часть**

Сдача нормативов по видам спорта

### **3.2.2 Пакет экзаменатора**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет проводится в виде ответа на устные вопросы (теоретическая часть) и сдачи нормативов (практическая часть)

**Условия выполнения задания:**

1. Студент может пользоваться справочным материалом
2. Оборудование: спортивный инвентарь

**Шкала оценки образовательных достижений (для всех заданий)**

**Критерии оценки:**

---

1) Теоретическая часть

«5» — работа выполнена полностью без ошибок и недочётов.

«4» — работа выполнена полностью, но есть не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

«3» — обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

«2» — число ошибок и недочётов превысило норму для отметки «3» или правильно выполнено менее 50% всей работы.

2) Практическая часть

5» — движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

«4» — при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

«3» — двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

«2» — движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.