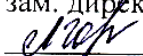


Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

Согласовано:  
зам. директора по УМР  
 /Гольчева Л.С./  
«30» августа 2021 г.

**Комплект**  
**контрольно-оценочных средств**  
по программе предмета  
общеобразовательного цикла  
**ОУП.06 Физическая культура**  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

г. Городец, 2021

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией преподавателей

ОБЖ и физической культуры

Протокол №1 от 27.08.2021 г.

Председатель МК  /Абаимова А.А./

Комплект контрольно – оценочных средств для зачетов и дифференцированных зачетов по программе учебного предмета общеобразовательного цикла **ОУП.06 Физическая культура** программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 672) и рабочей программы учебного предмета, Положением о текущем контроле ГАПОУ «Городецкий Губернский колледж».

**Разработчик:**

ГАПОУ «Городецкий  
Губернский колледж»

преподаватель

Вотрин И.В.

---

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

## Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств	4
1.1. Область применения	4
1.2. Содержание освоенных умений и усвоенных знаний	4
1.3. Система контроля и оценки освоения предмета	5
2. Экзаменационные задания для экзаменующихся	6
2.1. Контрольные нормативы зачета 1 семестра - Приложение №1	7
2.2. Контрольные нормативы дифференцированного зачета 2 семестра - Приложение №2	8
2.3. Контрольные нормативы зачета 3 семестра - Приложение №3	9
2.4. Контрольные нормативы дифференцированного зачета 4 семестра - Приложение №4	10
2.3. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы - Приложение №5	11
2.4. Темы рефератов для обучающихся, имеющих освобождение от занятий физической культурой на длительный срок - Приложение №6	12
3. Пакет экзаменатора	14

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

### 1.1. Область применения

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения программы общеобразовательного учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

### 1.2. Содержание освоенных умений и усвоенных знаний:

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
<p><b>Уметь:</b></p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>Умения:</b></p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p>– выполнять нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>на практических занятиях в конце каждого раздела программы;</p> <p>на практических занятиях в конце каждого семестра</p>
<p><b>Знать:</b></p> <p>– о роли физической культуры в</p>	<p><b>Знания:</b></p> <p>– влияния оздоровительных</p>	

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>–основы здорового образа жизни</p>	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>– способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>– правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	
---	---	--

### 1.3. Система контроля и оценки освоения предмета

Наименование предмета	Форма контроля и оценивания	
	Промежуточная аттестация	Текущий контроль
<p>ОУП.06 Физическая культура</p>	<p>Зачет – 1,3 семестр</p> <p>Дифференцированный зачет – 2,4 семестр</p>	<p>-тестирование уровня физической подготовленности;</p> <p>-оценка технической и физической подготовки студентов;</p> <p>-выполнение индивидуальных домашних заданий (комплексы упражнений, доклады, рефераты);</p>

## 2. Экзаменационные задания для экзаменуемых

**Инструкция:** При проведении промежуточной аттестации обучающиеся сдают контрольные нормативы для определения и оценки уровня их физической подготовленности.

Для допуска к зачету/дифференцированному зачету обучающиеся сдают зачеты по каждому разделу программы учебного предмета. Во время прохождения программы на протяжении семестра обучающиеся выполняют контрольные нормативы по пройденным темам. По итогам сдачи нормативов они допускаются к итоговому зачету. Допускается в семестре невыполнение нескольких нормативов по состоянию здоровья или другим уважительным причинам.

Обучающиеся, имеющие по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, занимаются совместно с основной медицинской группой, но с повышенной нагрузкой. При подведении итогов семестра выполняют требования, предусмотренные учебной программой.

Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий физической культурой на длительный срок, выполняют индивидуальные задания в виде докладов, презентаций. По итогам семестра сдают зачет устно: в виде защиты реферата или выполнения теста (по выбору).

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ЗАЧЕТА

### *1 семестр*

1. Челночный бег 4х9 м
2. Подача мяча по зонам (в/б) /Прием мяча сверху и снизу(в/б)
3. Подтягивания на высокой перекладине (юноши)/  
Поднятие туловища из положения лежа (девушки)
4. Прыжки в длину с места, см
5. Бросок набивного мяча (3 кг-юноши, 1.5 кг- девушки)

*\*юноши с излишним весом вместо подтягиваний могут выбрать толчок гири 16 кг*

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

***2 семестр***

1. Бег 1.5 км – юноши, 1 км-девушки
2. Метание гранаты 500гр – девушки, 700 гр - юноши
3. Подтягивания на высокой перекладине (юноши)/  
Поднятие туловища из положения лежа (девушки)
4. Бросок мяча со штрафной линии (б/б)
5. Прыжки в длину с разбега, см

*\*юноши с излишним весом вместо подтягиваний могут выбрать толчок гири 16 кг*



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ЗАЧЕТА**

*3 семестр*

1. Бег 6 мин.
2. Поддача мяча по зонам (в/б) /Прием мяча сверху и снизу (в/б)
3. Ведение змейкой и бросок в кольцо
4. Поднятие туловища из положения лежа на спине 30 сек.
5. Прыжок в длину с места, см
6. Метание мяча в цель

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

### *4 семестр*

1. Бег 6 мин, кол-во кругов
2. Ведение змейкой и удар по воротам (ф/б)
3. Подтягивания на высокой перекладине (юноши)/ Поднятие туловища из положения лежа (девушки)
4. Бег 100 м.
5. Прыжки в длину с места, см

*\*юноши с излишним весом вместо подтягиваний могут выбрать толчок гири 16 кг*

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

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь выполнять упражнения:
  - ✓ сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - ✓ подтягивание на перекладине (юноши);
  - ✓ поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - ✓ прыжки в длину с места;
  - ✓ бег 100 м (без учета времени);
  - ✓ метание гранаты 500 гр.
  - ✓ бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - ✓ составлять комплексы: комплексы утренней гимнастики.

**Темы рефератов  
для обучающихся, имеющих освобождение от занятий  
физической культурой**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Баскетбол
30. Виды массажа
31. Виды физических нагрузок, их интенсивность
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Волейбол
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
41. Питание спортсменов
42. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
43. Развитие быстроты
44. Развитие двигательных способностей
45. Развитие основных физических качеств. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
46. Развитие силы и мышц
47. Роль физической культуры
48. Спорт высших достижений
49. Утренняя гигиеническая гимнастика
50. Физическая культура и физическое воспитание
51. Физическое воспитание в семье
52. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

### 3. Пакет экзаменатора

#### Зачет

1) Время выполнения заданий: 90 минут

2) Условия выполнения заданий:

- требования охраны труда: при сдаче контрольных нормативов обучающие проходят инструктаж по технике безопасности по гимнастике и легкой атлетике.

- оборудование и спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, рулетка, маты гимнастические, теннисные мячи, гранаты, флажки.

- рекомендации по выполнению задания: - перед выполнением контрольных упражнений выполняется разминка;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется до прямого угла между плечом и предплечьем (максимальное количество раз);

- прыжки в длину с места выполняются от линии, толчком двух ног (3 попытки);

- поднятие туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на плечи, выполняется до касания локтями колен в течении 1 минуты;

- челночный бег 3х10м выполняется с высокого старта на время;

- бег выполняется в течении 6 минут по кругу обегая конусы;

- подтягивания выполняются из виса до уровня подбородка, не раскачиваясь

4) Примерный перечень литературы, используемой при написании рефератов обучающимися, освобожденных от занятий физической культурой на длительный срок:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494246>
4. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492782>
5. Пельменев В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086>
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. —

- (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
8. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
9. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496334>
10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

#### 5) Критерии оценки

##### Критерии оценки 1 курс 1 семестр Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Бег 6 мин.			
2.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1.75	1.65	1.64 и менее
		Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	36	30	29 и менее
4.	Ловкость	Челночный бег 4х9м. (сек)	8.6	9.5	9.9

##### Критерии оценки: 1 курс 2 семестр Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3

1.	Выносливость	Бег 1000 м.	5.00	5.30	6.00
2.	Сила	Метание гранаты (500гр.) м.	19	16	13
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	10	6
3.	Скорость	Прыжки в длину с места, см	1.75	1.65	1.64 и менее
		Бег 100 м.(сек.)	16.2	17.2	18.2

**Критерии оценки: 2 курс 3 семестр Девушки**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Бег 6 мин.	25	20	15
2.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	11	7
3.	Скоростно-силовые	Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	37	32	31 и менее
4.	Ловкость	Челночный бег 4х9м. (сек)	8.5	9.4	9.8

**Критерии оценки 1 курс 1 семестр Юноши**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Бег 6 мин	27	22	19
2.	Сила	Метание набивного мяча	5.30	5.10	5.09 и менее
		Подтягивания	12	8	6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	2.20	2.00	1.99 и менее
		Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	45	35	34 и менее
4.	Ловкость	Челночный бег 4х9м. (сек)	8.0	9.0	9.1 и более



### Критерии оценки: 1 курс 2 семестр Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Бег 1000 м.	3.30	3.40	3.50
2.	Сила	Метание гранаты (500гр.) м.	32	29	25
		Подтягивание	12	8	6
3.	Скорость	Прыжки в длину с места, см	2.20	2.10	2.09 и менее
		Бег 100 м.(сек.)	14.0	14.4	14.9

### Критерии оценки: 2 курс 3 семестр Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Бег 6 мин.	130	115	114 и менее
2.	Сила	Подтягивания	5.50	5.30	5.29 и менее
			13	10	7
3.	Скоростно-силовые	Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	50	45	44 и менее
4.	Ловкость	Челночный бег 4х9м. (сек)	8.0	8.4	8.6

### *Требования к результатам обучения специальной медицинской группы*

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе выполняют упражнения в зависимости от заболевания по самочувствию, на технику или без учета времени.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;

- бег 100 м. (без учета времени);
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

### *Дифференцированный зачет*

1) Время выполнения заданий: 90 минут

2) Условия выполнения заданий:

- требования охраны труда: при сдаче контрольных нормативов обучающие проходят инструктаж по технике безопасности по гимнастике и легкой атлетике.

- оборудование и спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, рулетка, маты гимнастические, теннисные мячи.

- рекомендации по выполнению задания:

- перед выполнением контрольных упражнений выполняется разминка;

- бег выполняется в течении 6 минут по кругу обегая конусы;

подтягивания выполняются из виса до уровня подбородка, не раскачиваясь

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется до прямого угла между плечом и предплечьем (максимальное количество раз);

- прыжки в длину с места выполняются от линии, толчком двух ног (3 попытки);

- поднятие туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на плечи, выполняется до касания локтями колен в течении 1 минуты;

- челночный бег 4х10м выполняется с высокого старта на время;

4) Список литературы, используемой при написании рефератов обучающимися, освобожденных от занятий физической культурой на длительный срок:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494246>
4. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492782>
5. Пельменев В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086>
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков,

- И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
8. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
9. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496334>
10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
- 5) Критерии оценки:

#### Критерии оценки: 2 курс 4 семестр Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Бег 1000 м.	5.00	5.30	6.00
2.	Сила	Метание гранаты (500 гр.) м.	19	16	13
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	10	6
3.	Скорость	Прыжки в длину с места, см	1.75	1.65	1.64 и менее
		Бег 100 м (сек.)	16.2	17.2	18.2

#### Критерии оценки: 2 курс 4 семестр Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3

1.	Выносливость	Бег 1000 м.	3.30	3.40	3.50
2.	Сила	Метание гранаты (500гр.), м	32	29	25
		Подтягивание	12	8	6
3.	Скорость	Прыжки в длину с места, см	2.20	2.10	2.09 и менее
		Бег 100 м (сек.)	14.0	14.4	14.9

### ***Требования к результатам обучения специальной медицинской группы***

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь выполнять упражнения (оценивается техника выполнения):
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - составлять, комплексы утренней гимнастики.

### ***Критерии оценки для защиты реферата***

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану реферата; полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	круг, полнота использования литературных источников по проблеме; привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	правильное оформление ссылок на используемую литературу грамотность и культура изложения владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы соблюдение требований к объему реферата культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль.

### **Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».