

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 06.06.2024 г.  
Уникальный программный ключ:  
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b356ef

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанского филиала  
ПГУПС

\_\_\_\_\_ О.А.Дедова

« 14 » июня \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование  
квалификация Техник**

вид подготовки – базовая

форма обучения – очная

Рязань

2024

Фонд оценочных средств разработан на основе требований Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего общего образования государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г.», предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

***Разработчик:***

Розанов Владислав Валерьевич, преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

***Рецензент:***

Макарцов Юрий Николаевич, преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ   | стр.<br>4 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В<br>СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО | 5         |
| 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ,<br>ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ (ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ)   | 10        |
| 4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br>АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  | 14        |
| 5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ   | 21        |

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

рабочей программы дисциплины БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и представляет собой совокупность контрольных материалов, предназначенных для оценки текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачами ФОС по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА являются:

- Выполнение требований Государственного образовательного стандарта среднего

профессионального образования, предъявляемые к освоению дисциплины «Физическая культура».

- Умение обучающегося использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Назначение фонда оценочных средств: используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов, а также предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению обучения в установленной учебным планом форме: дифференцированный зачёт.

Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

## 2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций.

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>                   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>коллективе и команде</p>   | <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|---|---|---|



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>ПК 2.3. Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей</p> | <p><b>Овладеть методикой психологического и физического восстановления организма после профессиональных нагрузок с помощью:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физических упражнений;</li> <li>- валеологических мероприятий;</li> <li>- массажа и самомассажа;</li> <li>- гидропроцедур;</li> <li>- релаксации</li> </ul> <p><b>Овладеть методиками простейшей диагностики физического состояния организма человека во время и после физической нагрузки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по показателям работы ССС;</li> <li>- при помощи простейших тестов.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группам труда;</li> <li>- уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человека после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных;</li> <li>- уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях;</li> <li>- освоить простейшие методы массажа и самомассажа;</li> <li>- использовать контрастные души, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;</li> <li>- знать простейшие методы релаксации;</li> <li>- определять физическое состояние организма работы ССС: <ul style="list-style-type: none"> <li>- по показателям пульса</li> <li>- по показателям кровяного давления</li> </ul> </li> <li>- знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека;</li> <li>- уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных процессов организма человека, после физической нагрузки.</li> </ul> |
|--|--|--|

### 3 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация)

|  | <i>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</i>   |   |   | <i>Методы и формы контроля</i>  |
|--|---|---|---|---|
|  |   | <i>Контролируемые знания, умения</i>  | <i>Показатели оценки знаний, умений</i>   |   |
|  | <p><b>Раздел 1.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека</p> <p><b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта</p> <p><b>Тема 1.2</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p> <p><b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</p> | <p><b>Знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура;</li> <li>• влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека;</li> <li>• роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;</li> <li>• формы занятий физическими упражнениями в режиме дня специалиста.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оперировать основными понятиями, связанными с физической культурой и спортом;</li> <li>• подбирать упражнения для комплексов восстановительной</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Грамотное использование основных понятий, связанных с физической культурой и спортом.</li> <li>• Составление комплексов упражнений утренней оздоровительной гимнастики.</li> <li>• Проведение простейшего тестирования состояния своей физической подготовленности.</li> </ul> | <p>Устный опрос.<br/>Защита составленного комплекса упражнений.<br/>Тестирование состояния физической подготовленности.</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | гимнастики;<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить оценку состояния своего организма.</li> </ul> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | <p><b>Раздел 2.</b> Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>Тема 2.1</b> Спортивные игры<br/>Баскетбол</p> <p><b>Тема 2.2</b> Спортивные игры<br/>Волейбол</p> | <p><b><i>Знать/понимать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;</li> <li>• технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;</li> <li>• виды эстафет, правила передачи эстафеты;</li> <li>• технику спортивной ходьбы;</li> <li>• технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> </ul> <p><b><i>Уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;</li> <li>• выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>• стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;</li> <li>• осуществлять передвижение</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</li> <li>• Правильная раскладка сил на дистанциях.</li> <li>• Эстафетный бег.</li> <li>• Демонстрация техники спортивной ходьбы.</li> <li>• Правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</li> </ul> | <p>Устный опрос.<br/>Выполнение контрольных нормативов.</p> |
|--|--|--|--|---|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | спортивной ходьбой;<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> </ul> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><b>Тема 2.1</b> Спортивные игры<br/>Баскетбол</p> <p><b>Тема 2.2</b> Спортивные игры<br/>Волейбол</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Лёгкая атлетика</p> <p><b>Тема 2.4</b><br/>Спортивная гимнастика</p> <p><b>Тема 2.5</b><br/>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p> <p><b>Тема 2.6</b><br/>Составление и проведение</p> | <p><b><i>Знать/понимать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности во время занятий спортивными играми;</li> <li>• технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);</li> <li>• правила спортивных игр;</li> <li>• тактику игры в защите и нападении.</li> </ul> <p><b><i>Уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование;</li> <li>• организовывать командные действия в защите и нападении.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми.</li> <li>• Правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре.</li> <li>• Бег на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</li> <li>• Правильная раскладка сил на дистанциях.</li> <li>• Эстафетный бег.</li> <li>• Демонстрация техники спортивной ходьбы.</li> </ul> | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.</p> |
|--|---|---|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p><b>Тема 2.7</b> Основная гимнастика</p> <p><b>Тема 2.8</b> Спортивная гимнастика</p> <p><b>Тема 2.9</b> Спортивные игры<br/>Мини - футбол</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

#### 4.Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Фонд оценочных средств (далее ФОС) позволяет оценить достижения запланированных по отдельным дисциплинам /модулям/ практикам результатов обучения. Оценка освоения учебной дисциплины БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

| Семестры                 |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        |
| Дифференцированный зачет | Дифференцированный зачет |

Предметом оценки являются общие компетенции обучения. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

#### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

**1. Условия аттестации:** аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

**2. Время аттестации:** на проведение аттестации отводится 2 академических часа.

**3. План варианта** (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых).

| Наименование объектов контроля и оценки  | Оценочное средство   |
|--|--|
| <b>Уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Дифференцированный зачет<br>(выполнение зачетных требований) |

#### 4. Общие условия оценивания

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

- результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
- результаты выполнения аттестационных заданий.

### **5. Перечень заданий для проведения дифференцированного зачета**

**Оценка «5», «отлично» «отл.»** исчерпывающий, точный ответ, демонстрирующий хорошее знание вопроса, умение использовать критические материалы для аргументации и самостоятельных выводов; свободное владение научной терминологией; умение излагать материал последовательно, делать обобщения и выводы.

**Оценка «4», «хорошо», «хор.»** ответ, обнаруживающий хорошее знание и понимание учебного материала, умение анализировать, приводя примеры; умение излагать материал последовательно и грамотно. В ответе может быть недостаточно полно развернута аргументация, возможны отдельные недостатки в формулировке выводов; допускаются отдельные погрешности в речи.

**Оценка 3 «удовлетворительно», «удовл.»** ответ, в котором материал раскрыт в основном правильно, но схематично или недостаточно полно, с отклонениями от последовательности изложения. Нет полноценных обобщений и выводов; допущены ошибки в речевом оформлении высказывания.

**Оценка 2 «неудовлетворительно». «неуд.»** ответ обнаруживает незнание материала и неумение его анализировать; в ответе отсутствуют примеры; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки устной речи.

## 4.1 Контрольные нормативы по предмету «Физическая культура»

### Контрольные нормативы по предмету «Физическая культура»

1 курс

|    | Упражнения  | Оценки |      |      |         |      |      |
|----|---|--------|------|------|---------|------|------|
|    |   | Юноши  |      |      | Девушки |      |      |
|    |   | «3»    | «4»  | «5»  | «3»     | «4»  | «5»  |
| 1  | Бег на дистанцию 30 метров                                  | 4.9    | 4.7  | 4.4  | 5.7     | 5.5  | 5.0  |
| 2  | Челночный бег 3x10 метров                                   | 7.9    | 7.6  | 6.9  | 8.9     | 8.7  | 7.9  |
| 3  | 6-ти минутный бег   | 1250   | 1350 | 1500 | 1050    | 1200 | 1300 |
| 4  | Прыжки в длину с места                                      | 195    | 210  | 230  | 160     | 170  | 185  |
| 5  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье    | 6      | 8    | 13   | 7       | 9    | 16   |
| 6  | Подтягивание  | 9      | 11   | 19   | 11      | 13   | 14   |
| 7  | Скакалка (скорость) 25сек                                   | 56     | 60   | 62   | 60      | 64   | 66   |
| 8  | Скакалка (выносливость)                                     | 1.30   | 2.00 | 2.30 | 1.30    | 2.00 | 2.30 |
| 9  | Отжимания от пола: юноши в упоре лёжа; девушки в упоре лёжа | 27     | 34   | 42   | 9       | 11   | 16   |
| 10 | Приседания на одной ноге без опоры                          | 8      | 12   | 14   | 8       | 12   | 14   |
| 11 | Нижние передачи над собой                                   | 5      | 10   | 15   | 5       | 10   | 15   |
| 12 | Верхние передачи над собой                                  | 5      | 10   | 15   | 5       | 10   | 15   |
| 13 | Бросок в кольцо с 3 метров (5 бросков)                      | 1      | 2    | 3    | 1       | 2    | 3    |
| 14 | Бросок по кольцу в движении (3+3)                           | 3      | 4    | 5    | 2       | 3    | 4    |
| 15 | Бросок с отскоком от щита (3+3)                             | 3      | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 16 | Нижняя прямая подача (3 подачи)                             | 1      | 2    | 3    | 1       | 2    | 3    |



## Вопросы для итогового контроля

1. Физическая культура используется для?
  - а) Организации рационального двигательного режима б) Ухудшения самочувствия в) Регуляции деятельности человека г) Формирования двигательного навыка
2. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
  - а) Развитие физических качеств людей б) Поддержание высокой работоспособности людей в) Подготовку к профессиональной деятельности г) Сохранение и улучшение здоровья людей
3. Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающиеся по своей природе это?
  - а) Закаливание б) Профилактика в) Обследование г) Самонаблюдение
4. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
  - а) 10 мин. б) 15 мин. в) 20 мин. г) 25 мин.
5. Первые Олимпийские игры современности проводились:
  - а) в 1894 г. б) в 1896 г. в) в 1900 г. г) в 1904 г.
6. 6. Что нужно делать при ушибах?
  - а) Приложить холод и сделать повязку б) Горячий компресс, принять лекарство в) Помазать зеленкой, лечь спать г) Наложить шину
7. Автоматизация навыков делает возможным...
  - а) Выполнение одновременно нескольких двигательных действий б) Большие напряжения. в) Выполнять упражнения с большой амплитудой г) Выполнение необходимых движений
8. Впервые с 1912 г. спортсмены нашей страны выступили под российским флагом:
  - а) в 1992 г. на XVI Играх в Альбервилле, Франция б) в 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания в) в 1994 г. на XVII Играх в Лиллехаммере, Норвегия г) в 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США
9. Под ловкостью понимают?
  - а) Способность человека выполнять сложные по координации движения б) Способность развивать однократное максимальное напряжение мышц в) Эффективность проявления двигательных способностей г) Силуэт человека
10. Одним из важнейших компонентов психической подготовки спортсмена является?
  - а) Развития ловкости б) Самостоятельные занятия в) Утренняя гигиеническая гимнастика г) Воспитание воли
11. Основными формами восстановительно - профилактических мер с использованием средств физической культуры являются?
  - а) Регулярные занятия спортом б) Развитие выносливости в) Повышение работоспособности организма г) Утренняя гигиеническая гимнастика в

быту

- 12.** Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через  
а) 25-30 минут б) 40-45 минут в) 55-60 минут г) 70-75 минут
- 13.** Двигательный навык – это?  
а) Форма двигательных действий б) Выработка условных рефлексов любого порядка в) Условно-рефлекторный сигнал г) Сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности
- 14.** Перед соревнованиями по легкой атлетике разминка должна быть...  
а) Более интенсивной б) Более лёгкой в) Обычной г) Не надо разминаться, чтобы показать лучший результат
- 15.** В каком городе проводились зимние Олимпийские Игры в 2006 г.?  
а) Солт-Лейк-Сити б) Монреаль в) Турин г) Пекин
- 16.** Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течении его жизни это?  
а) Физическое развитие б) Физическое совершенство в) Физический труд г) Физическое воспитание
- 17.** Что называется осанкой человека?  
а) Привычное положение тела в пространстве б) Правильное положение тела в пространстве в) Положение тела при движении г) Скелет человека
- 18.** Недостаток витаминов в организме человека называется:  
а) Авитаминоз б) Гиповитаминоз в) Гипервитаминоз г) Бактериоз
- 19.** К показателям физического развития относятся:  
а) Сила и гибкость б) Быстрота и выносливость в) Рост и вес г) Ловкость и прыгучесть
- 20.** Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

**Вопросы для дифференцированного зачета  
(специальная группа здоровья)  
1 семестр**

1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.
2. Основные направления развития физической культуры в обществе.
3. Характеристика нормативных требований ГТО.
4. Риски физического здоровья в профессиональной деятельности.
5. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья.
6. Система оздоровительной физической культуры.
7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
8. Техника бега, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.
9. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
10. Техника выполнения приёмов игры баскетбол.
11. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.
12. Техника безопасности на занятиях волейболом.
13. Техника выполнения приёмов игры волейбол.
14. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения.
15. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.
16. Методика составления и проведения комплексов упражнений.
17. Освоение методики составления планов-конспектов.
18. Составление и проведение самостоятельных занятий.
19. Комплексы упражнений для производственной гимнастики.
20. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

**Вопросы для дифференцированного зачета  
(специальная группа здоровья)  
2 семестр**

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой..
2. Строевые приемы.
3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом
4. Прикладные упражнения
5. Комплексы упражнений спортивной гимнастики для рук и плечевого пояса.
6. Комплексы упражнений спортивной гимнастики для мышц спины и живота.
7. Комплексы упражнений спортивной гимнастики для мышц ног с использованием собственного веса.
8. Техника прыжка через козла.
9. Комплексы упражнений атлетической гимнастики на силовых тренажерах.
10. Техника передачи мяча.
11. Комплексы упражнений для развития выносливости, координации.
12. Техника перемещений, владение мячом.
13. Взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником»
14. Техника отбора мяча, жонглирование.
15. Тактика игры в баскетболе.
16. Техника игры в защите в игре волейбол.
17. Техника игры в защите в игре волейбол.
18. Техника бега на средние дистанции.
19. Техника бега на длинные дистанции.
20. Техника эстафетного бега

## 6. Информационное обеспечение обучения

### Основные источники.

1. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518239> (дата обращения: 28.06.2023).
2. 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, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — рURL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 28.06.2023).
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
4. 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/49123>
5. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
6. Физическая культура: базовый уровень. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В., /под редакцией Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

### Дополнительные источники.

1. 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>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков

[и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»