

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве  
Российской Федерации»  
(Финансовый университет)  
Махачкалинский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместителя директора  
по учебно-методической работе

З.М.Лаварсланова

«28» июля 2024 г.

Фонд оценочных средств  
по учебному предмету ОПБ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Махачкала -2024

Фонд оценочных средств по учебному предмету разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Составитель:

Каримова Зульфия Исматулаевна, преподаватель дисциплины «Физическая культура»

Фонд оценочных средств по учебному предмету/дисциплине рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «24» июня 2024г. № 11

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

Р.М.Хайбулаева

Р.М.Хайбулаева

# 1.ПАСПОРТ фонда оценочных средств

по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»

Специальность 38.02.06 Финансы

| Результаты обучения<br>(знания и умения)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ПК, ОК                                                            | Наименование темы                                                        | Наименование оценочного средства            |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |                                                                          | Текущий контроль                            | Промежуточная аттестация |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                                                                 | 3                                                                        | 5                                           | 6                        |
| <b>Умения</b><br>-Планировать и реализовывать собственное профессиональное или личностное развитие.<br>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.<br>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.<br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Пользоваться средствами профилактики перен | ОК03<br>ОК04<br>ОК06<br>ОК08<br><br>ЛР7<br>ЛР9,<br>ЛР11,<br>ЛР14, | <b>Введение.</b><br><b>Физические способности человека и их развитие</b> | Устный опрос ,индивидуальный опрос. Реферат | Контрольные нормативы    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>апряжения<br/>характерными для<br/>данной специальности.<br/><b>Знания</b><br/>-Основы здорового<br/>образа<br/>жизни. Возможные<br/>траектории профессионального<br/>развития и<br/>самообразования.<br/>Профессионально-ва<br/>жные психофизиолог<br/>ические<br/>качества личности.<br/>Основы эффективного<br/>сотрудничества в ко<br/>ллективе.<br/>Роль физической куль<br/>туры в общекультурн<br/>ом,<br/>профессиональном<br/>и социальном развити<br/>и человека и общества.<br/>Основы здорового<br/>образа<br/>жизни. Условия<br/>профессиональной де<br/>ятельности и здо<br/>Средства<br/>профилактики перенапря<br/>жения.</p> |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |                                  |
| <p><b>Умения</b><br/>-Планировать и<br/>реализовывать<br/>собственное<br/>профессиональное и<br/>личностное развитие.<br/>- Работать в коллективе<br/>и команде, эффективно<br/>взаимодействовать с<br/>коллегами,<br/>руководством,<br/>клиентами.<br/>- Проявлять гражданско-<br/>патриотическую<br/>позицию,<br/>демонстрировать<br/>осознанное поведение на<br/>основе традиционных<br/>общечеловеческих<br/>ценностей. Использовать<br/>физкультурно-</p>                                                                                                                                                                                   | <p>ОК03<br/>ОК04<br/>ОК06<br/>ОК08<br/>ЛР7<br/>ЛР9,<br/>ЛР11,<br/>ЛР14,</p> | <p><b>Л. Атлетика</b><br/><b>Тема 1.1.</b><br/><b>Техника</b><br/><b>специальных</b><br/><b>упражнений бегуна.</b><br/><b>Техника высокого и</b><br/><b>низкого стартов.</b><br/><b>Тема 1.2</b><br/><i>Техника бега на</i><br/><i>короткие и средние</i><br/><i>дистанции</i><br/><b>Тема 1.3.</b><br/><i>Техника бега на</i><br/><i>длинные дистанции.</i><br/><b>Тема 1.4.</b><br/><i>Техника прыжка в</i><br/><i>длину с разбега</i><br/><b>Тема 1.5.</b><br/><i>Техника прыжка в</i><br/><i>длину с места.</i><br/><b>Тема 1.6.</b></p> | <p>Фронтальный опрос<br/>Комплексы<br/>упражнений<br/>Практические<br/>задания</p> | <p>Контрольные<br/>нормативы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                            |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p><b>Знания</b></p> <p>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p> <p>- Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</p> <p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</p> <p>- Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения</p> |                                                                            | Техника эстафетного бега                                                                                                                           |                                                                            |                              |
| <p><b>Умения</b></p> <p>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>ОК03<br/>ОК04<br/>ОК06<br/>ОК08<br/>ЛР7<br/>ЛР9,<br/>ЛР11,<br/>ЛР14</p> | <p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <p><b>Тема 2.1.</b></p> <p>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</p> <p><b>Тема 2.2.</b></p> | <p>Фронтальный опрос<br/>Комплексы упражнений<br/>Практические задания</p> | <p>Контрольные нормативы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p><b>Знания</b></p> <p>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p> <p>- Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</p> <p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</p> <p>- Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</p> | <p>ОК03<br/>ОК04<br/>ОК06<br/>ОК08<br/>ЛР7<br/>ЛР9,<br/>ЛР11,<br/>ЛР14.</p> | <p>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками</p> <p><b>Тема 2.3.</b><br/>Техника верхней и нижней подачи мяча</p> <p><b>Тема 2.4.</b><br/><i>Техника нападающего удара .Техника блокирования.</i></p> <p><b>Тема 2.5.</b><br/>Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p><b>Тема 2.6.</b><br/>Техника нижней подачи и приёма после неё.</p> <p><b>Тема 2.7.</b><br/>Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</p> <p><b>Тема2.8.</b><br/>Техника владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра</p> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| специальности.<br>Средства профилактики<br>перенапряжения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |                              |
| <p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>-Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>- Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>- Роль физической</li> </ul> | <p>ОК03<br/>ОК04<br/>ОК06<br/>ОК08<br/>ЛР7<br/>.ЛР9,<br/>ЛР11,<br/>ЛР14.</p> | <p><b>Спортивные игры (баскетбол)</b><br/><b>Тема 3.1</b><br/>Техника ведения и передачи мяча в баскетболе<br/><b>Тема 3.2</b><br/>Комбинационные действия в баскетболе .<br/><b>Тема 3.3.</b><br/>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br/><b>Тема 3.4.</b><br/>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.<br/><b>Тема 3.5.</b><br/>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.<br/><b>Тема 3.6.</b><br/>Техника владения баскетбольным мячом.<br/><b>Тема 3.7.</b><br/>Техника перемещений баскетболистов<br/><b>Тема 3.8.</b><br/>Штрафные броски двусторонняя игра</p> | <p>Фронтальный опрос<br/>Комплексы упражнений<br/>Практические задания</p> | <p>Контрольные нормативы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>культуры в<br/>общекультурном,<br/>профессиональном и<br/>социальном развитии<br/>человека и общества.<br/>- Основы здорового<br/>образа жизни.<br/>Условия<br/>профессиональной<br/>деятельности и зоны<br/>риска физического<br/>здоровья для<br/>специальности.<br/>Средства профилактики<br/>перенапряжения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                                  |
| <p><b>Умения</b><br/>-Планировать и<br/>реализовывать<br/>собственное<br/>профессиональное и<br/>личностное развитие.<br/>- Работать в коллективе<br/>и команде, эффективно<br/>взаимодействовать с<br/>коллегами,<br/>руководством,<br/>клиентами.<br/>- Проявлять гражданско-<br/>патриотическую<br/>позицию,<br/>демонстрировать<br/>осознанное поведение на<br/>основе традиционных<br/>общечеловеческих<br/>ценностей. Использовать<br/>физкультурно-<br/>оздоровительную<br/>деятельность для<br/>сохранения и укрепления<br/>здоровья, достижения<br/>жизненных и<br/>профессиональных<br/>целей.<br/>-Пользоваться<br/>средствами<br/>профилактики<br/>перенапряжения<br/>характерными для<br/>данной специальности<br/><b>Знания</b><br/>-Основы здорового<br/>образа жизни.</p> | <p>ОК03<br/>ОК04<br/>ОК06<br/>ОК08<br/>ЛР7<br/>.ЛР9,<br/>ЛР11,<br/>ЛР14</p> | <p><b>Общая<br/>физическая<br/>подготовка<br/>Тема 4.1.</b><br/>Общая физическая<br/>подготовка<br/><b>Тема 4.2</b><br/>Профессионально -<br/>прикладная<br/>физическая<br/>подготовка<br/><b>Тема 4.3.</b><br/>Гимнастика: комплекс<br/>упражнений, со<br/>скакалкой; ОРУ;<br/>упражнение на<br/>развитие гибкости<br/><b>Тема 4.4</b><br/>Гимнастика: комплекс<br/>упражнений без<br/>предмета, силовой<br/>направленности;<br/>подъем корпуса из<br/>положения лежа на<br/>спине</p> | <p>Фронтальный опрос<br/>Комплексы<br/>упражнений<br/>Практические<br/>задания</p> | <p>Контрольные<br/>нормативы</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> </ul> <p>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                              |
| <p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения</li> </ul>                                                                          | <p>ОК03<br/>ОК04<br/>ОК06<br/>ОК08<br/>ЛР7<br/>ЛР9,<br/>ЛР11,<br/>ЛР14.</p> | <p><b>Гимнастика</b><br/><b>Тема 5.1</b><br/>Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.<br/><b>Тема 5.2</b><br/><i>Упражнения на гимнастических снарядах.</i><br/><b>Тема 5.2</b><br/><i>Упражнения на гимнастических снарядах.</i><br/><b>Тема 5.4.</b><br/>Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости<br/><b>Тема 5.5</b><br/>Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из</p> | <p>Фронтальный опрос<br/>Комплексы упражнений<br/>Практические задания</p> | <p>Контрольные нормативы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p><b>Знания</b></p> <p>- Основы здорового образа жизни.</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p> <p>- Профессионально важные психофизиологические качества личности.</p> <p>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</p> <p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</p> <p>- Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> |  | <p>положения лежа на спине</p> <p><b>Тема 5.6.</b></p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p><b>Тема 5.7.</b></p> <p>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p> <p><b>Тема 5.8</b></p> <p>Основы методики оценки и коррекции телосложения</p> <p><b>Тема 5.9.</b></p> <p>Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |

## 2.Комплекс оценочных средств

### 1.Задание для текущего контроля успеваемости

#### Раздел1. Лёгкая атлетика

1.Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие :

изучение подготовительных упражнений для прыжков с места , прыжков способом «согнув ноги» -ТБ на занятиях по лёгкой атлетике; -многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх; -бег с низкого старта 30-40 метров; - пробегание первой части разбега прыжковообразным бегом в

6 беговых шагов; -6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе; -4-6 беговых шагов в длину ,через линию с приземлением на маховую ногу.

2.Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива: -запрыгивания на скамейку или другое возвышение; -прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами; -ходьба гуськом.

3.Бег на короткие дистанции (100м)

Вид контроля: Сдача контрольного норматива- бег 100м

Оценка Показатели оценки

5 Девушки-16,4 Юноши- 13,8

4 Девушки-17,5 Юноши- 14,2

3 Девушки-18,3 Юноши- 14,8

Тема4.Прыжок в длину с места.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

Оценка Показатели оценки

5 Девушки-180 Юноши- 210

4 Девушки-170 Юноши- 200

3 Девушки-160 Юноши- 190

Тема5.Воспитание выносливости

Вид контроля: Сдача контрольного норматива

бег 1000м-дев,2000м-юн без учёта времени

## **Раздел2.Волейбол**

1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие: на занятиях спортивных игр -совершенствование приёма мяча снизу двумя руками ; -совершенствование передачи мяча сверху двумя руками; -перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке; - владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

2. Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие: -совершенствование стоек- ,стартовой; -совершенствование стоек- устойчивой , не устойчивой. -выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. -применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре.

3. Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебная игра.

Вид контроля: практическое занятие ,сдача норматива –передача мяча сверху, снизу (из 10) -выполнение перемещений: бег, скачок вперёд, в сторону; -выполнение игровых элементов на оценку; - игра по упрощённым правилам. -игра по правилам Оценка

Показатели оценки :

А) Прием и передача над собой двумя руками с верху.

5 Девушки- 8 Юноши- 10

4 Девушки- 6 Юноши - 8

3 Девушки- 4 Юноши 6

Б) Прием и передача над собой двумя руками с низу.

5 Девушки- 8 Юноши- 10

4 Девушки- 6 Юноши - 8

3 Девушки- 4 Юноши 6

В)Подача мяча на точность,( кол-во раз из 5)

5 Девушки-3 Юноши -4

4 Девушки-2 Юноши -3

3 Девушки-1 Юноши -2

Г)-учебная игра по упрощенным правилам.

учебная игра по правилам.

### **Раздел 3 Баскетбол**

1. Владение техникой передачи мяча в баскетболе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие: на занятиях спортивных игр -совершенствование приёма мяча двумя руками ; - совершенствование передачи мяча двумя руками; -перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке; - владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

2. Совершенствование стойки игроков защиты и нападения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие: -совершенствование стоек- ,стартовой; -совершенствование стоек- устойчивой , не устойчивой. - выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. - применение стоек игроков защиты и нападения. в учебной игре.

3. Овладение техникой передачи мяча двумя руками от груди на месте и после перемещения. Учебная игра.

Вид контроля: практическое занятие ,сдача норматива –передача мяча от груди, -выполнение перемещений: бег, скачок вперёд, в сторону; - выполнение игровых элементов на оценку; - игра по упрощённым правилам. -игра по правилам Оценка

Показатели оценки :

А) Сдача контрольного норматива -Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 5 попыток)

Показатели оценки

5 -Девушки- 3 Юноши - 4

4- Девушки- 2 Юноши – 3

3 -Девушки- 1 Юноши – 2

б) Сдача контрольного норматива введение 2 –шага бросок в корзину

Показатели оценки

5 –правильное выполнение и попадание в кольцо

4- правильное выполнение без попадание в кольцо

3 - правильное выполнение одного из двух действий

в) Сдача контрольного норматива Передача и прием от груди в парах с перемещением

Показатели оценки

5 -Девушки- 6 Юноши - 8

4- Девушки- 4 Юноши – 6

3 -Девушки- 2 Юноши – 4

## **Раздел 4 Общая физическая подготовка**

-Кроссовая подготовка. Вид контроля: индивидуальное практическое занятие. -упражнения на скорость, бег на отрезках в 50 и 100 метров; - упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно; - упражнения на специальную выносливость .

-Кроссовая подготовка. Вид контроля:

Сдача контрольного норматива бег 2000м-дев,3000м-юн б\у времени  
Оценка Показатели оценки 5 Девушки- б\у Юноши- б\у

## **Раздел 5 Гимнастика**

А) Сдача контрольного норматива - поднятие туловища из положения лёжа(пресс-1мин) -ору

Показатели оценки

5 -Девушки- 35 Юноши - 45

4- Девушки- 30 Юноши – 35

3 -Девушки- 20 Юноши – 30

Б) Сдача контрольного норматива – Стибание и разгибание рук с положения лежа (отжимание) кол. раз

Показатели оценки

5 -Девушки- 12 Юноши - 18

4- Девушки- 10 Юноши – 15

3 -Девушки- 8 Юноши – 12

В) Сдача контрольного норматива - поднимание прямых ног с виса на гимнастической стенке юноши и согнутых ног с колена девушки

Показатели оценки

5 -Девушки- 25 Юноши - 25

4- Девушки- 20 Юноши – 20

3 -Девушки- 15 Юноши – 15

### **Примерные темы рефератов по физической культуре для освобожденных от практических занятий**

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
33. Физическое воспитание в семье
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Физическая культура и физическое воспитание
52. Развитие быстроты
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений

## 2.Задание для промежуточной аттестации

| N                                  | Испытания (тесты)                                                          | Нормативы |         |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
|                                    |                                                                            | Юноши     | Девушки |
| 1.                                 | Бег на 30 м (с)                                                            | 4,9       | 5,7     |
|                                    | или бег на 60 м (с)                                                        | 8,8       | 10,5    |
|                                    | или бег на 100 м (с)                                                       | 14,6      | 17,6    |
| 2.                                 | Бег на 2000 м (мин, с)                                                     | -         | 12.00   |
|                                    | или бег на 3000 м (мин, с)                                                 | 15.00     | -       |
| 3.                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 9         | -       |
|                                    | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | -         | 11      |
|                                    | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)        | 27        | 9       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                            |           |         |
| 5.                                 | 3x10                                                                       | 7,9       | 8,9     |
| 6.                                 | Прыжок в длину с разбега (см)                                              | 375       | 285     |
|                                    | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                       | 195       | 160     |
| 7.                                 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)   | 36        | 33      |
| 8.                                 | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)                               | 27        | -       |
|                                    | весом 500 г (м)                                                            | -         | 13      |



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                | Оценка в баллах |       |        |
|------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                      | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)                               | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Приседания на одной ноге с опорой об стену        | 10              | 8     | 5      |
| 3. Прыжок в длину с места (см)                       | 230             | 210   | 190    |
| 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)       | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине | 13              | 11    | 8      |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях      | 12              | 9     | 7      |
| 7 Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)     | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины      | 7               | 5     | 3      |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                | Оценка в баллах |       |        |
|------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                      | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                               | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Приседания на одной ноге с опорой об стену        | 8               | 6     | 4      |
| 3. Прыжок в длину с места (см)                       | 190             | 175   | 160    |
| 4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)       | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине | 20              | 10    | 5      |
| 6. Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)    | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

### **Пакет преподавателя.●**

- условия проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине.

Место проведения: спортивный зал

Время выполнения задания –90 минут - критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.

**Оценка «5» (отлично)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость ,ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила

**Оценка «4» (хорошо)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно ,допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – выставляется обучающемуся ,двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки ; в играх обучающейся обнаружил неловкость ,нерасторопность, неумение и умение играть.