



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт дисциплины .....	3
1.1 Общие положения .....	3
1.2 Формы контроля и оценки учебной дисциплины .....	3
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке .....	4
2.1 Общие компетенции .....	4
3. Оценка освоения теоретического и практического курса дисциплины Физическая культура .....	6
3.1 Основная цель оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура .....	6
3.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация) .....	7
4. Задание для проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине .....	13
5. Фонд оценочных средств для текущего контроля по дисциплине физическая культура .....	15
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....	24
7. Список литературы .....	27

# 1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании:

- ФГОС СПО;
- ОПОП по специальности:
- 44.02.02 Преподавание в начальных классах
- Рабочей программы учебной дисциплины физическая культура.

## 1.2 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<b>Формы контроля и оценки</b>	<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>	<b>3 семестр</b>
Текущий контроль	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплексов упражнений.	Тестирование, устный опрос, контрольные задания.	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплексов упражнений.
Промежуточный контроль	Зачёт	Зачёт	Экзамен

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате контроля и оценки по дисциплине физическая культура осуществляется комплексная проверка общих компетенций.

### 2.1. Общие компетенции

ОК 1. По	нимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Ор	ганизовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Пр	инимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4. Ос	ществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5. Ис	пользовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6. Ра	ботать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7. Бр	ать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК 8. Са	мостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9. Ори	ентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

### **3.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Основная цель оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура**

Основной целью оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура предусматривает использование накопительной системы оценивания:

- текущий контроль – оценки за месяц;
- промежуточный контроль – экзамен.

3.2. 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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b><i>Знать/понимать:</i></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><i>Уметь:</i></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. Защита составленного комплекса упражнений. Тестирование состояния физической подготовленности.</p>

		гимнастики; • проводить оценку состояния своего организма.		
--	--	---	--	--

	<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>  <b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика.</b></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.          Выполнение контрольных нормативов.</p>
--	--	--	--	--

		спортивной ходьбой; <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> </ul>		
	<b>Тема 2.2. Спортивные игры.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Знать/понимать:</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 style="text-align: center;"><b>Уметь:</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> </ul>	Устный опрос. Тестирование.
	<b>Тема 2.3. Атлетическая</b>	<p style="text-align: center;"><b>Знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности во время занятий атлетической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой.</li> </ul>	Устный опрос. Тестирование.

	<b>гимнастика</b>	<p>гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач;</li> <li>• методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;</li> <li>• метод развития силовых качеств и гибкости посредством круговой тренировки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы упражнений в зависимости от решаемых задач;</li> <li>• применять методы регулирования нагрузки;</li> <li>• использовать метод круговой тренировки для самостоятельных занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильное составление комплексов упражнений для развития силовых качеств и гибкости.</li> </ul>	
	<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<p><b>Знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой;</li> <li>• технику лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового;</li> <li>• технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</li> <li>• Правильное выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов.</li> <li>• Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).</li> </ul>	<p>Устный опрос. Контрольные задания. Тестирование.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• распределение сил по дистанции.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технику лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;</li> <li>• распределять силы при прохождении дистанции.</li> </ul>		
	<p><b>Раздел 3.</b></p> <p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;</li> <li>• профессиональные риски, обусловленные спецификой труда;</li> <li>• средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;</li> <li>• самостоятельно развивать физические умения и навыки,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка задач для достижения цели развития физических качеств, сопряжённых с будущей профессией.</li> <li>• Демонстрация комплексов физических упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Устный опрос.</p> <p>Защита составленного комплекса упражнений.</p>

		<p>связанные с будущей профессией;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы упражнений, способствующих предупреждению профессиональных заболеваний.</li> </ul>		
	<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Военно - прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p><b><i>Знать/понимать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия и приёмы строевой подготовки;</li> <li>• технику преодоления различных препятствий.</li> </ul> <p><b><i>Уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять строевые приёмы: повороты на месте и в движении, перестроения, прохождение строем;</li> <li>• преодолевать различные препятствия, выполнять безопорные и опорные прыжки, передвижение по узкой опоре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильное выполнение основных строевых приёмов.</li> <li>• Преодоление полосы препятствий.</li> </ul>	<p>Устный опрос. Контрольные задания.</p>

**4.ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ (ЭКЗАМЕНА) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

	<i>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</i>	<i>Контролируемые знания, умения ОК</i>	<i>Показатели оценки знаний, умений</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
	<b>Волейбол. Общая физическая подготовка.</b>	<p align="center"><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику выполнения элементов игры волейбол;</li> <li>• методы развития силовых качеств .</li> </ul> <p align="center"><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные элементы волейбола: передача и приём мяча, подача мяча;</li> <li>• применять методы развития силовых качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильное выполнение основных элементов волейбола.</li> <li>• Демонстрация развития силовых качеств.</li> </ul>	Зачет
	<b>Баскетбол. Общая физическая подготовка.</b>	<p align="center"><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику выполнения элементов игры баскетбол;</li> <li>• методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;</li> </ul> <p align="center"><b>Уметь:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильное выполнение основных элементов баскетбола.</li> <li>• Демонстрация развития силовых качеств.</li> </ul>	Экзамен

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные элементы баскетбола: ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении;</li> <li>• применять методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;</li> </ul>		
--	--	--	--	--

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**

**Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.  
Здоровый образ жизни.**

**Устный опрос:**

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.

- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

### **Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.**

#### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

### **Тестирование состояния физической подготовленности.**

#### **Тест на развитие силовых качеств:**

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши):

12 раз – «отлично»

9 раз – «хорошо»

6 раз – «удовлетворительно»

менее 6 – «неудовлетворительно»

- Подтягивание на низкой перекладине (девушки):

18 раз – «отлично»

13 раз – «хорошо»

9 раз – «удовлетворительно»

менее 9 – «неудовлетворительно»

#### **Тест на развитие гибкости:**

**Из положения стоя:**

- наклоном вперед касание пола ладонями – «отлично»;

- касание пола пальцами – «хорошо»;

**Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):**

- в покое: 60 ударов в минуту – норма;

**45-55 – хорошая тренированность организма;**

**65 и выше – пониженная тренированность организма.**

---

**Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**

**Тема 2.1. Лёгкая атлетика.**

**Устный опрос:**

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

**Контрольные нормативы:**

№ п/п	Вид Юноши	Девушки								
		3	4	5	3	4	5			
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с			
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-			-
3.	Бег 500м	-	-	-	- 2,43мин	2,25мин	2,10мин			
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин			
5.	Бег 2000м	-	-	-	- 12,20мин	11,20мин	10,20мин			
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-			-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м			
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м			

**Тема 2.2. Спортивные игры.**

**Устный опрос:**

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

### **Тестирование (баскетбол):**

#### **1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):**

Оценивается правильность выполнения.

#### **2. Атака кольца с использованием двухшажной техники:**

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

---

#### **3. Штрафной бросок мяча в кольцо ( из 10 бросков):**

ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

---

#### **4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).**

---

### **Тестирование (волейбол):**

#### **1. Передача мяча в парах через сетку:**

ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;

- «4» - 8-12 передач;
- «3» - менее 8 передач;

## **2. Верхняя прямая подача мяча через сетку:**

### **Из 6 подач:**

- ЮНОШИ:** «5» - 5 точных подач;  
«4» - 4 точных подачи;  
«3» - менее 4х точных подач;

- ДЕВУШКИ:** «5» - 4 точных подачи;  
«4» - 3 точных подачи;  
«3» - менее 3х точных подач;

## **3. Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча)**

---

## **Тема 2.3. Атлетическая гимнастика**

### **Устный опрос:**

- **Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.**
- **Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.**
- **Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.**

### **Тестирование:**

#### **1. Подтягивание на перекладине:**

- ЮНОШИ:** «5» - 12 раз;  
«4» - 8 раз;  
«3» - менее 8 раз;

- ДЕВУШКИ:** «5» - 18 раз;  
«4» - 12-17 раз;  
«3» - менее 12 раз;

#### **2. Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:**

- ЮНОШИ:** «5» - 50 раз;  
«4» - 45 раз;  
«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;  
«4» - 30 раз;  
«3» - менее 30 раз;

### **3. Прыжки через скакалку за 30 секунд:**

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;  
«4» - 55-69 раз;  
«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;  
«4» - 50-64 раз;  
«3» - менее 50 раз;

### **4. Толчок гири (юноши):**

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;  
«4» - 15 раз;  
«3» - 10 раз;

## **Тема 2.4. Лыжная подготовка**

### **Устный опрос:**

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Рассказать о первой помощи при обморожениях.

### **Контрольные задания:**

#### **Выполнение:**

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

#### **Тесты:**

**Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.**

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

### **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

#### **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.**

##### **Устный опрос:**

- Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

##### **Защита комплекса упражнений ППФП**

##### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

**«отлично»** - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

**«хорошо»** - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

**«удовлетворительно»** - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

#### **Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.**

##### **Устный опрос:**

- Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.
- Дать определения основным строевым понятиям: фронт, тыл, шеренга, колонна, интервал, дистанция, строевой шаг.

##### **Контрольные задания:**

- Выполнение основных строевых приёмов на месте и в движении:  
Перестроения, повороты передвижение строем, строевой шаг.

- Преодоление полосы препятствий используя безопорные и опорные прыжки, перелезания, подползания, передвижение по узкой опоре и др.

#### **4. Темы рефератов для освобожденных от занятий физической культурой.**

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. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
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. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
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.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Зачёт

**Темы:** « Волейбол», «Общая физическая подготовка».

**Инструкция:** Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить передачи мяча через сетку. В задании №2 следует выполнить 6 верхних прямых подач. Задание №3 предполагает упражнения на показатель развития силы мышц рук и брюшного пресса у юношей, показатель развития силы мышц брюшного пресса и координационных способностей у девушек.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

### Условия выполнения зачёта

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

### Критерии оценки

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

### Нормативы

#### 1. Элементы волейбола:

- передача мяча в парах через сетку
- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| юноши: «5» - 12 | девушки: «5» - 10 |
| «4» - 10        | «4» - 8           |
| «3» - 8         | «3» - 6           |

• **верхняя прямая подача (6 подач)**

юноши: «5» - 5      девушки: «5» - 4

«4» - 4                      «4» - 3

«3» - 3                      «3» - 2

**2. Общая физическая подготовка:**

• **подтягивание на перекладине (юноши):**

«5» - 12

«4» - 10

«3» - 8

• **поднимание корпуса из положения лёжа (1минута):**

юноши: «5» - 50      девушки: «5» - 40

«4» - 45                      «4» - 35

«3» - 40                      «3» - 30

• **прыжки через скакалку (1минута):**

девушки: «5» - 135

«4» - 125

«3» - 115

## Экзамен

**Темы:** «Баскетбол», «Общая физическая подготовка».

**Инструкция:** Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить атаку кольца с использованием двухшажной техники. В задании №2 следует выполнить 10 штрафных бросков в кольцо. Задание №3 предполагает упражнение на показатель силы развития мышц рук.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

## Условия выполнения экзамена

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

## Критерии оценки

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

## Нормативы:

### 1. ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА:

- Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) –  
юноши: «5» - точное выполнение техники + 2 забитых мяча;  
«4» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч;  
«3» - выполнение техники без забитых мячей;  
девушки: «5» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч;  
«4» - точное выполнение техники без забитых мячей;  
«3» - допускается 1 ошибка в выполнении техники;
- Штрафной бросок (10 бросков) –  
юноши: «5» - 5  
«4» - 4  
«3» - 3  
девушки: «5» - 4  
«4» - 3  
«3» - 2

### 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа –  
юноши: «5» - 30раз  
«4» - 25раз  
«3» - 20раз
- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки–  
девушки: «5» - 12раз  
«4» - 10раз  
«3» - 8раз

## 7. Список литературы

### *Основная литература:*

1. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11кл. общеобразова. Учреждение/В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон и др.: Под ред. В.И.Лях и др.-3-е изд.- М. Просвещение, 2016. -155с.(1)
2. Бишаева А.А. Физическая культура.: учебник для учр. нач. и сред. проф. обр. – М.: Академия, 2015.- 304с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура.: учебник для учр. нач. и сред. проф. обр. – М.: Академия, 2017.- 304с.

### *Дополнительна литература:*

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А «Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.»: Учеб.-метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2010
2. Малков Е.А, « Подружись с «королевой спорта»/ «Просвещение» М., 2011
3. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов: Пособие для учителя /А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов – М.: Просвещение,2011
4. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Москва, «Физкультура и Спорт», 2009г.
5. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11кл. общеобразов. Учреждений/ В.И. Лях, Л.И. Любомирский и др: под ред. В.И. Ляха и др.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.- 155с.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе /Авт.-сост. М.В.Видякин. – Волгоград: 2004
7. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры. Волгоград, 2008-11-17

8. Нестандартные уроки физкультуры. 10-11 классы. / Сост. СюЕ. Голомидова. – Волгоград: Учитель – АСТ,2005
9. Развиваем мышцы живота и бедер / С. Летувник// Пер. с нем. А.Н. Гордиенко. – 2-е изд. – Мн.,2004
10. Самоучитель по йоге: ежедневная программа занятий для начинающих/ Т. Белая-Швед. – Ростов-на/ Д: Феникс,2005
11. Стандарт среднего (полного) общего образования по истории (базовый уровень).
12. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 1. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004
13. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 3. Легкая атлетика. – М.: Советский спорт,2004
14. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 4. Спортивная гимнастика. – М.:Советский спорт, 2005
15. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып.2. Футбол. – М.:Советский спорт,2003
16. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М. В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель,2005
17. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М. В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель,2007

#### ***Электронные ресурсы:***

1. Сахорова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахорова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные.- Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовое образование, 2013.- 94 с.- режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.-ЭБС «IPRbooks»
2. Ермакова М.А. Методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, Ермакова М.А., Матявина С.И.- Электрон.

текстовые данные.- Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.- 149 с.- Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/51454.html>.- ЭБС «IPRbooks»

3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методическое указание/ - Электрон. Тестовые данные.- Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ,2013.- 44 с.-Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.- ЭБС «IPRbooks»