

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургское государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»**

**РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО**

Педагогическим советом СПб  
МТА  
им. адмирала Д.Н. Сенявина  
протокол № 116  
от «31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб МТА  
им. адмирала Д.Н. Сенявина  
В.А. Никитин

«31» августа 2023г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

учебной дисциплины/профессионального модуля

**СГ.03 Физическая культура**

(индекс, наименование дисциплины/модуля)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов**

(код, наименование профессии)

Номер регистрации \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2023

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины и являет собой совокупность контрольно-измерительных материалов и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов достижения.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

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

ФОС по дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

### 1.1. Основные сведения о дисциплине:

Общая трудоемкость дисциплины для дневного отделения составляет 76 академических часов.

| <i><b>Вид работы</b></i>       | <i><b>Трудоемкость академических часов</b></i> |                     |                     |                     |                     |
|--------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                | <i><b>3 сем</b></i>                            | <i><b>4 сем</b></i> | <i><b>5 сем</b></i> | <i><b>6 сем</b></i> | <i><b>Всего</b></i> |
| Лекции (Л)                     | -                                              | -                   | -                   | -                   | -                   |
| Практические занятия (ПЗ)      | 32                                             | 40                  | 26                  | 33                  | 131                 |
| Промежуточная аттестация       | зачет                                          | зачет               | зачет               | дз                  |                     |
| <b>Самостоятельная работа:</b> | -                                              | -                   | -                   | -                   | -                   |

### 1.2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **Общие компетенции**

ОК 01. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 02. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 03. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 06. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

| №<br>п<br>/<br>п | Контролируем<br>ые модули,<br>разделы (темы)<br>дисциплины                                               | Индекс<br>контр<br>ол<br>ируемо<br>й<br>компе<br>те<br>нц<br>ии | Оценочные средства                                        |                               | Спосо<br>б<br>контро<br>ля   |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
|                  |                                                                                                          |                                                                 | наименовани<br>е                                          | № заданий                     |                              |
| 1.               | Тема 1.1.<br>Техника<br>специальных<br>упражнений бегуна.<br>Техника высокого<br>и низкого старта        | ОК 3                                                            | Практическ<br>ие задания,<br>контрольны<br>е<br>нормативы | В<br>соответств<br>ии с темой | Контрольн<br>ые<br>испытания |
| 2.               | Тема 1.2<br>Техника бега на<br>короткие и средние<br>дистанции                                           | О<br>К<br>2<br>О<br>К3                                          | Практическ<br>ие задания,<br>контрольны<br>е<br>нормативы | В<br>соответств<br>ии с темой | Контрольн<br>ые<br>испытания |
| 3.               | Тема 1.3<br>Техника бега на<br>длинные дистанции.<br>Кроссовая подготовка.                               | О<br>К<br>2<br>О<br>К3                                          | Практическ<br>ие задания,<br>контрольны<br>е<br>нормативы | В<br>соответств<br>ии с темой | Контрольн<br>ые<br>испытания |
| 4.               | Тема 1.4<br>Техника<br><br>передачи<br>эстафетной<br><br>палочки, понятие<br>эстафеты                    | О<br>К<br>2<br>О<br>К3                                          | Практическ<br>ие задания,<br>контрольны<br>е<br>нормативы | В<br>соответств<br>ии с темой | Контрольн<br>ые<br>испытания |
| 5.               | Тема 1.5<br>Техника прыжка в<br>длину с места;<br>Техника безопасности<br>при<br>выполнении прыжка       | О<br>К<br>2<br>О<br>К3                                          | Практическ<br>ие задания,<br>контрольны<br>е<br>нормативы | В<br>соответств<br>ии с темой | Контрольн<br>ые<br>испытания |
| 6.               | Тема 1.6<br>Техника метания:<br>на<br>дальность, в цель.<br>Техника<br>безопасности при<br>метании мяча. | О<br>К<br>2<br>О<br>К3                                          | Практическ<br>ие задания,<br>контрольны<br>е<br>нормативы | В<br>соответств<br>ии с темой | Контрольн<br>ые<br>испытания |
| 7.               | Тема 2.1.<br>Перестроения на месте и<br>в движении.                                                      | О<br>К<br>2<br>О                                                | Практическ<br>ие задания,<br>контрольны<br>е              | В<br>соответств               | Контрольн<br>ые<br>испытания |

|     |                                                                                                       |                        |                                             |                        |                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
|     | Техника общеразвивающих упражнений.                                                                   | К3                     | нормативы                                   | ии с темой             |                       |
| 8.  | Тема 2.2.<br>Прикладные упражнения                                                                    | О<br>К<br>2<br>О<br>К3 | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 9.  | Тема 2.3.<br>Комплексы упражнений с предметами и без                                                  | О<br>К<br>2<br>О<br>К3 | Практическое задание, контрольные нормативы |                        | Контрольные испытания |
| 10. | предметов;<br><br>Структура выполнения комплексов                                                     |                        |                                             | В соответствии с темой |                       |
| 11. | Тема 2.4.<br>Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике                              | О<br>К<br>2<br>О<br>К3 | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 12. | Тема 2.5.<br>Контрольные испытания.                                                                   | ОК 2<br>ОК3            | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 13. | Тема 3.1.<br>Техника передвижения без мяча и с мячом.<br>Техника владения мячом на месте и в движении | ОК 1<br>ОК3            | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 14. | Тема 3.2.<br>Техника бросков.<br>Техника безопасности при выполнении бросков                          | О<br>К<br>1<br>О<br>К6 | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 15. | Тема 3.3.<br>Техника и правила игры в стритбол                                                        | ОК 1<br>ОК6            | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 16. | Тема 4.1.<br>Техника перемещения, исходное положение, функции игроков                                 | ОК 1<br>ОК 6           | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |

|     |                                                                                                                          |              |                                             |                        |                       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 17. | Тема 4.2.<br>Техника передачи и приема мяча на месте и в движении;<br><br>Техника безопасности при передачах мяча        | ОК 1<br>ОК 6 | Практические задания, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 18. | Тема 4.3.<br>Виды и техника подачи мяча;<br>Техника безопасности при подаче мяча                                         | ОК 1<br>ОК 6 | Практические задания, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 19. | Тема 4.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе                  | ОК 1<br>ОК 6 | Практические задания, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 20. | Тема 4.5.<br>Техника постановки блока, виды;                                                                             | ОК 1<br>ОК 6 | Практические задания, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 21. | Техника безопасности при постановки блока                                                                                |              |                                             |                        |                       |
| 22. | Тема 4.6.<br>Тактические командные действия;<br>Тренировочная игра                                                       | ОК 1<br>ОК 6 | Практические задания, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 23. | Тема 5.1.<br>Стойки, перемещения; Хват ракетки;<br>Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры | ОК 1<br>ОК 3 | Практические задания, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 24. | Тема 5.2.<br>Техника ударов по мячу, виды;<br>Техника подачи мяча, её разновидности;                                     | ОК 1<br>ОК 3 | Практические задания, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| 25. | Отработка техники подач и приёма мяча; парная                                                                            | ОК 1<br>ОК 3 | Практические задания, контрольные           | В соответствии с темой | Контрольные испытания |

|            |                                                                                          |                        |                                             |                        |                       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
|            | игра;<br>Техника безопасности в парной игре, правила                                     |                        | е<br>нормативы                              |                        |                       |
| <b>26.</b> | Тема 6.1.<br>Техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта | ОК 1<br>ОК 3           | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| <b>27.</b> | Тема 6.2<br>Техника бега на короткие и средние дистанции                                 | О<br>К<br>2<br>О<br>К3 | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |
| <b>28.</b> | Тема 6.3.<br>Техника бега на длинные дистанции                                           | ОК 2<br>ОК3            | Практическое задание, контрольные нормативы | В соответствии с темой | Контрольные испытания |

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Контролируемые<br/>разделы,<br/>темы, модули</b> | <b>Наименование<br/>оценочного средства</b>        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>.         | <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>                | Устный опрос;<br>подготовка<br>рефератов           |
| <b>2</b><br>.         | <b>Раздел 2. Практическая часть</b>                 | Практические задания,<br>контрольные<br>нормативы. |

## **2. Контрольные задания и иные материалы оценки Перечень оценочных средств по дисциплине**

### **2.1 Вопросы к устному опросу**

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
3. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
4. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальная гипертония. Малоподвижный образ жизни. Избыточный вес.
5. Влияние окружающей среды на человека. Биоритмы. Факторы влияющие на жизнедеятельность.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества.
9. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры.
10. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение.
11. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности.
12. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
13. Спортивные соревнования, как метод физической подготовки. Виды спортивных соревнований. Планирование. Структура подготовленности.
14. Понятие спортивной тренировки. Периодизация тренировочного года. Компоненты тренировки.
15. Травмы в процессе спортивной деятельности. Предупреждение травм. Организация тренировочного процесса.
16. Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.



| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                             | Представление оценочного средства в фонде |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Устный опрос                     | Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися. | Вопросы по темам/разделам дисциплины      |

### Критерии оценки

| Наименование оценочного средства | Критерии оценивания<br>на «неудовлетворительно»                                                                                                 | Критерии оценивания<br>на «удовлетворительно»                                                                                           | Критерии оценивания<br>на «хорошо»                                                                                                | Критерии оценивания<br>на «отлично»                                                                                                                                            |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Устный опрос                     | Не способен применять знание теории, не умеет определять собственную оценочную позицию; допускает грубое нарушение логики в изложении материала | Ответ отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения; допускает существенные ошибки и неточности в изложении материала. | Твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос. | Глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически правильно его излагает. Не затрудняется с ответом на дополнительные вопросы. |

## 2.2

### Виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
  12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
  13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
  14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
1. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                   | Представление оценочного средства в фонде |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Практические задания             | Средство контроля проверки умений применять полученные знания для выполнения физических упражнений определенного типа по теме или по разделу | Комплект практических заданий             |

#### Критерии оценки

| Наименование оценочного средства | Критерии оценивания на «неудовлетворительно»                                                                    | Критерии оценивания на «удовлетворительно» | Критерии оценивания на «хорошо»          | Критерии оценивания на «отлично» |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
| Практические задания             | за неумение выполнять задания, предусмотренные программой, не владение методикой определения работоспособности. | задание выполнено не точно, расчет неверен | небольшие погрешности выполнения задания | задание выполнено полностью.     |

## 2.3

### Комплект контрольных нормативов Возрастная группа от 13 до 15 лет

| №<br>п<br>/<br>п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы         |        |         |                   |        |         |
|------------------|------------------------|-------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
|                  |                        | Мальчики          |        |         | Девочки           |        |         |
|                  |                        | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |

|   |                                                                 |                           | о                         | но                   |                           | о                         | но                        |
|---|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | Бег на 60 м (с)                                                 | 9.8                       | 9.5                       | 8.7                  | 10,9                      | 10,6                      | 9,6                       |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с)                                            | 9.55                      | 9.30                      | 9.00                 | 12.10                     | 11.40                     | 11.00                     |
|   | или на 3 км                                                     | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | -                         | -                         | -                         |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 4                         | 6                         | 10                   | -                         | -                         | -                         |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | -                         | -                         | -                    | 9                         | 12                        | 15                        |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу        | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 180                       | 195                       | 210                  | 160                       | 170                       | 185                       |
|   | Поднимание туловища                                             |                           |                           |                      |                           |                           |                           |

|   |                                                                               |                             |                                     |                                  |                             |                                     |                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 6 | а из<br>положен<br>ия лежа<br>на спине<br>(количес<br>тво раз<br>за 1<br>мин) | 3<br>0                      | 36                                  | 47                               | 2<br>5                      | 30                                  | 40                          |
| 7 | Метание<br>мяча<br>весом<br>150 г<br>(м)                                      | 3<br>0                      | 35                                  | 40                               | 1<br>8                      | 21                                  | 26                          |
| 8 | Кросс<br>на 3 км<br>по<br>пересече<br>н<br>ной<br>местнос<br>ти               | Без<br>учета<br>време<br>ни | Без<br>уче<br>та<br>вре<br>ме<br>ни | Без<br>учет<br>а<br>врем<br>ен и | Без<br>учета<br>време<br>ни | Без<br>уче<br>та<br>вре<br>ме<br>ни | Без<br>учета<br>време<br>ни |

**Возрастная группа от 16 до 18 лет**

| №<br>п<br>/<br>п | Виды<br>испытан<br>ий<br>(тесты)                                                 | Норматив<br>ы          |            |             |                        |            |             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|-------------|------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                                                  | Юнош<br>и              |            |             | Девуш<br>ки            |            |             |
|                  |                                                                                  | Удовлетворите<br>ль но | Хоро<br>шо | Отли<br>чно | Удовлетворите<br>ль но | Хоро<br>шо | Отли<br>чно |
| 1.               | Бег на 100<br>м (с)                                                              | 14,6                   | 14,<br>3   | 13,<br>8    | 18,0                   | 17,<br>6   | 16,<br>3    |
| 2.               | Бег на 2<br>км (мин,<br>с)                                                       | 9.20                   | 8.5<br>0   | 7.5<br>0    | 11.50                  | 11.<br>20  | 9.5<br>0    |
|                  | или на 3<br>км (мин,<br>с)                                                       | 15.10                  | 14.<br>40  | 13.1<br>0   | -                      | -          | -           |
| 4.               | Подтягиван<br>ие из виса<br>на высокой<br>перекладин<br>е<br>(количество<br>раз) | 8                      | 10         | 13          | -                      | -          | -           |
|                  | или<br>рывок<br>гири 16 кг                                                       | 15                     | 25         | 35          | -                      | -          | -           |

|     |                                                                                                   |     |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | (количество раз)                                                                                  |     |     |     |     |     |     |
|     | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                              | -   | -   | -   | 11  | 13  | 19  |
|     | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | -   | -   | -   | 9   | 10  | 16  |
| 8.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6   | 8   | 13  | 7   | 9   | 16  |
| 9.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                  | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)                           | 30  | 40  | 50  | 20  | 30  | 40  |
| 11. | Метание спортивного снаряда весом                                                                 | 27  | 32  | 38  | -   | -   | -   |

|                                                           |                      |                                     |                                     |                      |                                     |                                     |  |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 700 г (м)                                                 |                      |                                     |                                     |                      |                                     |                                     |  |
| или весом<br>500 г (м)                                    | -                    | -                                   | -                                   | 13                   | 17                                  | 21                                  |  |
| Бег на 5<br>км(мин, с)                                    | 25.40                | 25.<br>00                           | 23.<br>40                           | -                    | -                                   | -                                   |  |
| или кросс<br>на 3 км по<br>пересеченно<br>й<br>местности* | -                    | -                                   | -                                   | Без учета<br>времени | Без<br>учет<br>а<br>врем<br>ен<br>и | Без<br>учет<br>а<br>врем<br>ен<br>и |  |
| или кросс<br>на 5 км по<br>пересеченн<br>ой<br>местности* | Без учета<br>времени | Без<br>учет<br>а<br>врем<br>ен<br>и | Без<br>учет<br>а<br>врем<br>ен<br>и | -                    | -                                   | -                                   |  |

| <b>Наименован<br/>ие<br/>оценочного<br/>средства</b> | <b>Краткая характеристика оценочного средства</b>                                                                                 | <b>Представлен<br/>ие<br/>оценочного<br/>средства в<br/>фонде</b> |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Контрольн<br>ые<br>нормативы                         | Средство контроля проверки умений применять полученные знания с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий | Комплект контрольных нормативов                                   |

### Критерии оценки

| Наименование оценочного средства | Критерии оценивания<br><br>на «неудовлетворительно»                                                                                                 | Критерии оценивания<br><br>на «удовлетворительно»                                                                                                                                  | Критерии оценивания<br><br>на «хорошо»                                                                                                                                                                                                          | Критерии оценивания<br><br>на «отлично»                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Контрольные нормативы</b>     | упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями. | упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями. | упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре. | упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. |

### 2.4 Темы рефератов

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
- 11.. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

12. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
16. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
17. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
18. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
19. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
21. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
22. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
23. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
24. Способы улучшения зрения.
- 25.. Средства и методы воспитания физических качеств.

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Представление оценочного средства в фонде |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Реферат                          | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. | Темы рефератов                            |

### Критерии оценки

| Наименование оценочного средства | Критерии оценивания на «неудовлетворительно» | Критерии оценивания на «удовлетворительно» | Критерии оценивания на «хорошо» | Критерии оценивания на «отлично» |
|----------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Реферат                          | тема реферата не                             | тема освещена                              | имеются неточности в            | выполнены все требования к       |



|  |                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | раскрыта,<br>обнаруживается<br>существенное | лишь<br>частично;<br>допущены<br>фактические                                                                                      | изложении<br>материала;                                                                                                                                                                                                   | написанию и<br>защите<br>реферата:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | непониман<br>ие<br>проблемы.                | ошибки в<br>содержании<br>реферата или при<br>ответе на<br>дополнительные<br>вопросы; во<br>время защиты<br>отсутствует<br>вывод. | отсутствует<br>логическая<br>последовательнос<br>ть в суждениях;<br>не выдержан<br>объём<br>реферата;<br>имеются<br>упущения<br>оформлении;<br>на<br>дополнительные<br>вопросы при<br>защите даны<br><br>неполные ответы. | обозначена<br>проблема и<br>обоснована её<br>актуальность,<br>сделан краткий<br>анализ<br>различных<br>точек зрения на<br>рассматриваем<br>ую<br>проблему и<br>логично изложена<br>собственная<br>позиция,<br>сформулированы<br>выводы, тема<br>раскрыта<br>полностью,<br>выдержан объём,<br>соблюдены<br>требования к<br>внешнему<br>оформлению,<br>даны<br>правильные<br>ответы<br>на<br>дополнительные<br>вопросы. |