

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Захарина Любовь Васильевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 14.10.2024 20:45:47  
Уникальный программный ключ:  
32829db09f9fa4bb1dde1b054a8ebef344ce8798



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА  
**САХАЛИНСКОЕ ВЫСШЕЕ МОРСКОЕ УЧИЛИЩЕ имени Т.Б. Гуженко**  
– ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

индекс и название учебной дисциплины согласно учебному плану

по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на  
транспорте (по видам)  
(шифр в соответствии с ОКСО и наименование)

Холмск  
2024 г.

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений курсантов и студентов, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме «дифференцированного зачёта».

**Результаты освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у студентов должны сформироваться следующие знания, умения, а также формируются общие компетенции.

Знания:

3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Основы здорового образа жизни.

Умения:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 11. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <sup>1</sup>	ОК	Наименование темы <sup>2</sup>	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства <sup>3</sup>	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
		<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
3.1 3.2	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение	2	Вопросы для устного опроса	

	ОК. 11	физической культуры. Здоровый образ жизни.		Приложение №1	
		<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	Зачет 5 семестр
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.3. Спортивные игры.	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	Зачет 3 и 6 семестры
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	2	Сдача контрольных нормативов Приложение №2	
		<b>Раздел 3. Прикладная физическая подготовка</b>			
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической	2	Вопросы для устного опроса  Приложение	Зачет 4 семестр  Приложение

		подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов		№3	№4
У.1	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 11	Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	2	Выполнение комплекса вольных упражнений  Приложение №3	

# ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

## Раздел 1.

### Научно-методические основы формирования физической культуры личности

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

Вопросы для устного опроса.

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
5. Что такое физические упражнения?
6. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый режим жизни (ЗОЖ).
7. Факторы здорового образа жизни.
8. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийности питания.
9. Весоростовые индексы. Раскройте их содержание.
10. Влияние избыточного веса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Средства поддержания нормального веса.
12. Влияние упражнений различного характера (силовых и циклических) на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Уровень кардио-респираторного благополучия.
13. Курение. Его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний.
14. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
15. Закаливание. Суть, правила, средства.

## 16. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

### Критерии оценки усвоения знаний:

Оценка «5» ставится, если студент показал полное знание и понимание всего материала, смог составить полный и правильный ответ, сформулировал точное определение и истолкование основных понятий, аргументировано утверждал суждение.

Оценка «4» ставится, если студент показал знания всего изученного программного материала. Дал полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допустил незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала.

Оценка «3» ставится, если студент усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

Оценка «2» ставится, если студент не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.

## Раздел 2.

### Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

#### **Прыжок в высоту способом «перешагивание».**

Выполняется разбег в 5-8 беговых шагов под углом 30-45° к планке. Отталкивание производится дальше от планки ногой. Мах ногой делается в направлении разбега. Приземление производится на маховую ногу. Фиксируется высота прыжка. Выполняется три попытки. В зачет идет лучшая попытка.



### **Прыжки через скакалку**

Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед. Учитывая количество прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановки, учащиеся продолжают прыжки с продолжением подсчета. Общее количество прыжков записывают в карту тестирования.

### **Вращение обруча вокруг талии (девушки).**

1. Встаньте прямо, ноги прямые или чуть согнуты в коленях на ширине плеч или чуть шире. Вес тела равномерно распределён по стопе, носки направлены слегка наружу. Возьмите обруч в руки.

2. Напрягите мышцы брюшного пресса и поясницы. Теперь можно отпустить обруч, задав ему при этом вращение руками. Круговыми движениями корпуса, ног и шеи заставляем обруч крутиться вокруг талии и бёдер. При вращении обруча работать должен весь корпус тела — от шеи до колен, а мышцы пресса и бедер должны быть постоянно напряжены.

3. Спина прямая, руки откинута в сторону.

5. Обруч нужно вращать по часовой стрелке.

6. Амплитуда вращений должна быть небольшой.

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (девушки)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	105	110	115	105	110	120

	(см.)						
2	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	110	130	145	120	140	150
3	Вращение обруча вокруг талии (мин.)	3	4	5	3	4	5

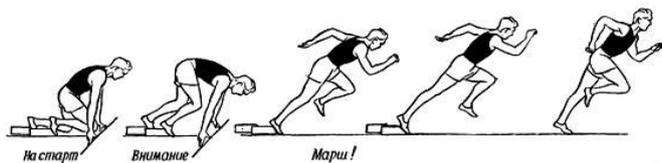
Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см.)	115	120	125	120	130	135
2	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	110	130	150	120	140	155

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.

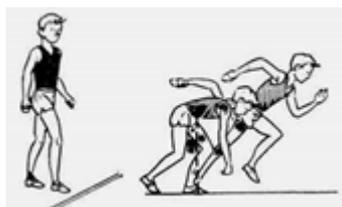
**Бег 60 м.**

Проводится на прямой беговой дорожке с высокого старта. По команде «На старт» необходимо занять место на линии старта. По команде «Внимание» – согнуть ноги, наклонить туловище, руки опустить вниз. По команде «Марш» – оттолкнуться опорной ногой, одновременно выставляя другую ногу вперед, начать бег. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент пересечения финишной линии. Фиксируется время, которое показывает обучающий(ая)ся, пересекая финишную линию.



### **Бег 1000 м.**

По команде обучающий(ая)ся подходит к линии старта. По команде «Марш!» обучающий(ая)ся бежит 1000 м до финишной линии. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент пересечения финишной линии. Фиксируется время, которое показывает обучающий(ая)ся, пересекая финишную линию.



### **Челночный бег 3x10 м (координационный бег).**

По команде обучающий(ая)ся подходит к линии старта берет один кубик. По команде «Марш!» учащийся бежит с кубиком до финишной линии 10 метрового отрезка кладет его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

**Прыжок в длину с места.** Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.



Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши)

№ п/п	Упражнения	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м (сек)	9,2	8,8	8,2	9,0	8,6	8,0
2	Бег 1000 м (мин)	4,00	3,50	3,40	3,50	3,40	3,30
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0	8,5	8,0	8,3	8,0	7,3
4	Прыжок в длину с места (см)	180	200	220	190	210	230

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств (девушки)

№ п/п	Упражнения	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м (сек)	10,2	9,8	9,2	10,0	9,6	9,0
2	Бег 500 м (мин)	1,50	2,00	2,10	1,45	1,55	2,05
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,0	9,5	9,0	9,7	9,3	8,4
4	Прыжок в длину с места (см.)	155	170	185	160	175	190

Тема 2.3. Спортивные игры.

## ВОЛЕЙБОЛ

### **Верхняя передача мяча в парах.**

Выполнение норматива производится по два человека. Сдающие встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров и начинают выполнять передачу мяча между собой двумя руками сверху. Фиксируется время удержания мяча и техника выполнения упражнения. Передачи выполняются только двумя руками сверху.

### **Нижняя передача мяча в парах.**

Выполнение норматива производится по два человека. Сдающие встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров и начинают выполнять передачу мяча между собой двумя руками снизу. Фиксируется время удержания мяча и техника выполнения упражнения. Передачи выполняются только двумя руками снизу.

**Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2 метра.**

*Критерии оценки:* А) высота передачи не ниже 1 метра.

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий.

В) точность передач над собой.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки. В зачет берется лучшая. Учитывается количество передач.

**Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу диаметром 2 метра.**

*Критерии оценки:* А) высота передачи не ниже 1 метра.

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий.

В) отскок мяча под прямым углом.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки. В зачет берется лучшая. Учитывается количество передач.

**Нижняя или верхняя прямая подача в обозначенную зону площадки.**

*Критерии оценки:* А) техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

## БАСКЕТБОЛ

**Ведение мяча.** По команде «На старт!» обучающий(ая)ся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» он начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

*Критерии оценки:*

а. техника ведения мяча

б. смена рук при обводке ориентиров

в. правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

### **Броски мяча с пяти точек.**

Выполняется 5 бросков с контрольных точек.

*Критерии оценки*

а. техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

### **Штрафной бросок.**

Выполняется 5 (на втором курсе 6) бросков с линии штрафного броска.

*Критерии оценки:*

а. техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств

№ п/п	Содержание	II курс			III курс		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя передача мяча в парах (сек.)	50	40	30	60	45	30
2	Нижняя передача мяча в парах (сек.)	50	40	30	60	45	30
3	Верхняя прямая подача (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
4	Передача мяча двумя	14	12	10	16	14	12

	руками сверху над собой						
5	Передача мяча двумя руками снизу над собой	13	11	9	15	13	11
6	Ведение баскетбольного мяча	9,5	9,7	10,0	9,3	9,5	9,9
7	Броски мяча с 5 точек (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
8	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.

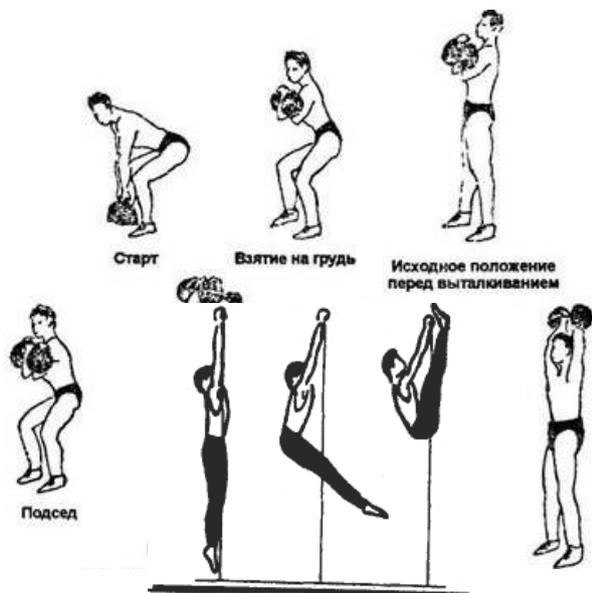
### **Толчок с груди двух гирь по 16 кг. (юноши)**

Исходное положение перед выталкиванием ноги на ширине плеч, спина прямая, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечьях, дужки гирь на груди. После небольшого подседа за счет резкого выпрямления ног вытолкнуть гири вверх. Сделав подсед и «подхватив» гири на прямые руки, выпрямить ноги, зафиксировав гири вверху. Опустить гири к плечам, затем повторить упражнение.

*Критерии оценки:*

- а. техника выполнения упражнения.

Фиксируется количество выполненных толчков двух гирь.



### **Рывок гири 16 кг. (юноши)**

Поднятие гири рывком предусматривает подъем непрерывным движением гири над головой на выпрямленную руку и фиксацию в таком положении. При этом туловище должно так же быть выпрямлено. После подачи команды судьи можно приступать к выполнению следующего подъема. В рывке у юношей засчитывается средний результат суммы подъемов одной и другой рук, а у женщин сумма подъемов двух рук.

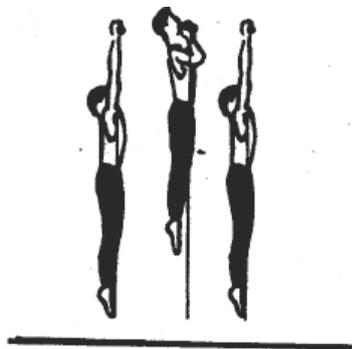


### **Поднимание ног в вися до касания перекладины (юноши)**

Поднимание ног до касания перекладины: не сгибая рук, поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее ногами и опустить их в исходное положение.

### **Подтягивание на высокой перекладине (юноши)**

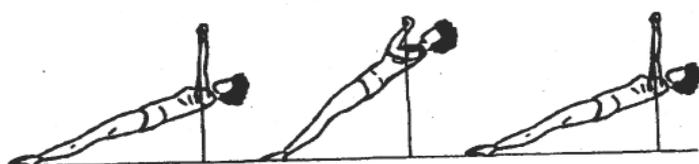
Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху». Во время выполнения упражнения не допускается: сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.



### **Подтягивание на низкой перекладине (девушки).**

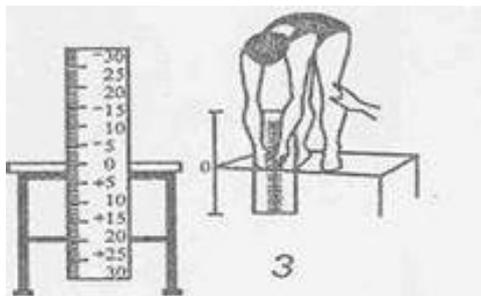
Проводится из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис лежа руки выпрямляются полностью. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.



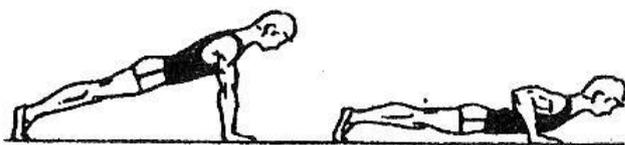
### **Наклоны туловища вперед на гибкость (девушки)**

Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Если они ниже опоры, гибкость положительная (+), если выше опоры – отрицательная (-). Выполняются три наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течении 5 с. Данный тест можно выполнять также из положения сидя, ноги прямые. Процедура оценки гибкости аналогична.



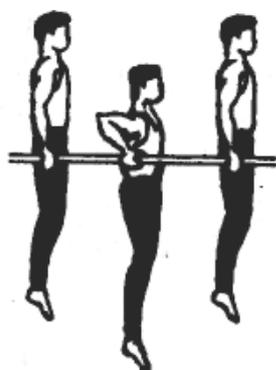
### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Выполняется из исходного положения «упор лежа»; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямых линий «голова - туловище - ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий.



### **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)**

Выполняются из исходного положения – упор на кистях, руки выпрямлены полностью, ноги опущены. Упражнение считается выполненным правильно, если опускание производится до полного сгибания рук, а разгибание – до полного их выпрямления. Незначительное сгибание и разгибание ног разрешается.



### **Приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о стенку (девушки).**

Исходное положение – опора на одну ногу, стоять на выпрямленной ноге, другая в свободном положении опущена вниз, рукой придерживать о стенку.

Опуститься, согнув ногу в коленном суставе, придерживаясь о стенку. Выпрямиться, разогнув ногу в коленном суставе, зафиксировать положение стоя 1–2 с. Смена ног разрешается после двух приседаний.



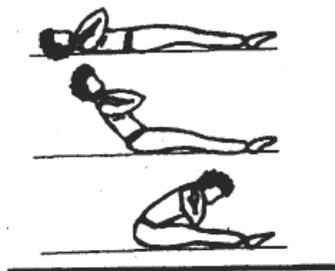
### **Поднимание туловища за 30 секунд.**

Выполняется на гимнастических матах из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, пальцы рук в замок». Угол в коленном суставе  $90^\circ$ , стопы зафиксированы под нижней перекладиной гимнастической стенки. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтями коленей с последующим касанием лопатками мата.



### **Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине (девушки).**

Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.



Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Толчок с груди двух гирь по 16 кг.	7	8	11	8	11	14
2	Рывок гири 16 кг.	15	20	25	20	25	30
3	Подтягивание на перекладине в висе	8	10	12	8	11	13
4	Поднимание ног в висе до касания перекладины	2	5	7	3	5	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	30	40	25	35	40
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	6	9	12	7	9	12
7	Поднимание туловища (пресс) за 30 секунд	20	23	26	24	26	28

Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств (девушки)

№ п/п	Упражнение	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание на низкой перекладине	7	12	18	12	16	20
2	Наклоны туловища вперед (гибкость)	6	13	20	7	14	20
3	Сгибание и	8	9	11	9	10	12

	разгибание рук в упоре лежа						
4	Приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о стенку	50	55	60	55	60	65
5	Поднимание туловища (пресс) за 30 секунд	16	21	24	17	23	25
6	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине	20	25	30	25	30	35

### ПРИЛОЖЕНИЕ №3

#### Раздел 3.

#### Прикладная физическая подготовка

Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов.

Вопросы для устного опроса.

1. Раскройте связь трудовой деятельности и физической культуры.
2. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
3. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
4. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?
5. Укажите виды профессионально-прикладной физической подготовки и их назначение.
6. Раскройте факторы, которые необходимо учитывать при подборе форм и содержания производственной физической культуры.

7. Назовите формы производственной гимнастики и дайте их краткую характеристику.
8. Раскройте содержание типовой схемы физкультурной паузы.
9. Укажите особенности физкультурных минут общего и локального воздействия.
10. В каких формах и где решаются задачи послерабочего восстановления?
11. Как осуществляется профилактика влияния неблагоприятных факторов труда?
12. Укажите характерную особенность профессионально-прикладной физической подготовки, ее основные задачи.
13. Почему посредством физических упражнений возможно обеспечить более высокий уровень развития профессионально важных качеств, чем это имеет место в процессе труда?

#### Критерии оценки усвоения знаний:

Оценка «5» ставится, если студент показал полное знание и понимание всего материала, смог составить полный и правильный ответ, сформулировал точное определение и истолкование основных понятий, аргументировано утверждал суждение.

Оценка «4» ставится, если студент показал знания всего изученного программного материала. Дал полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допустил незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала.

Оценка «3» ставится, если студент усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

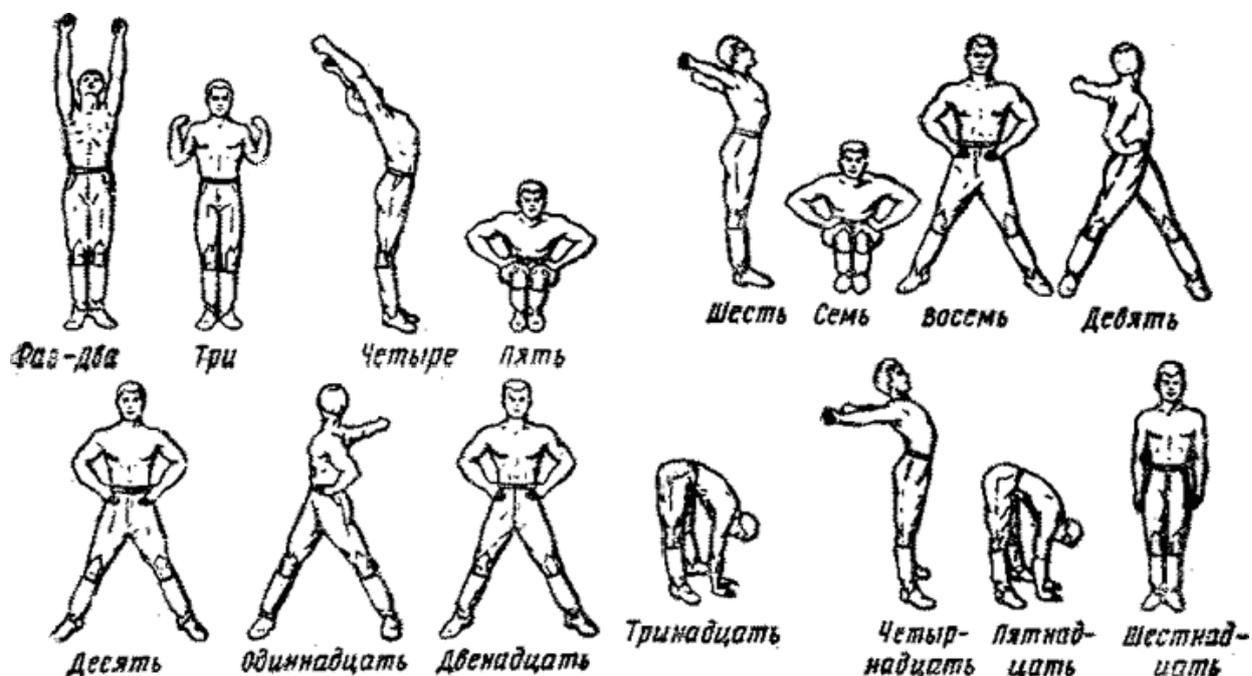
Оценка «2» ставится, если студент не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах

поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.

Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.

### Комплекс вольных упражнений №1.

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.



«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем – вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки - на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

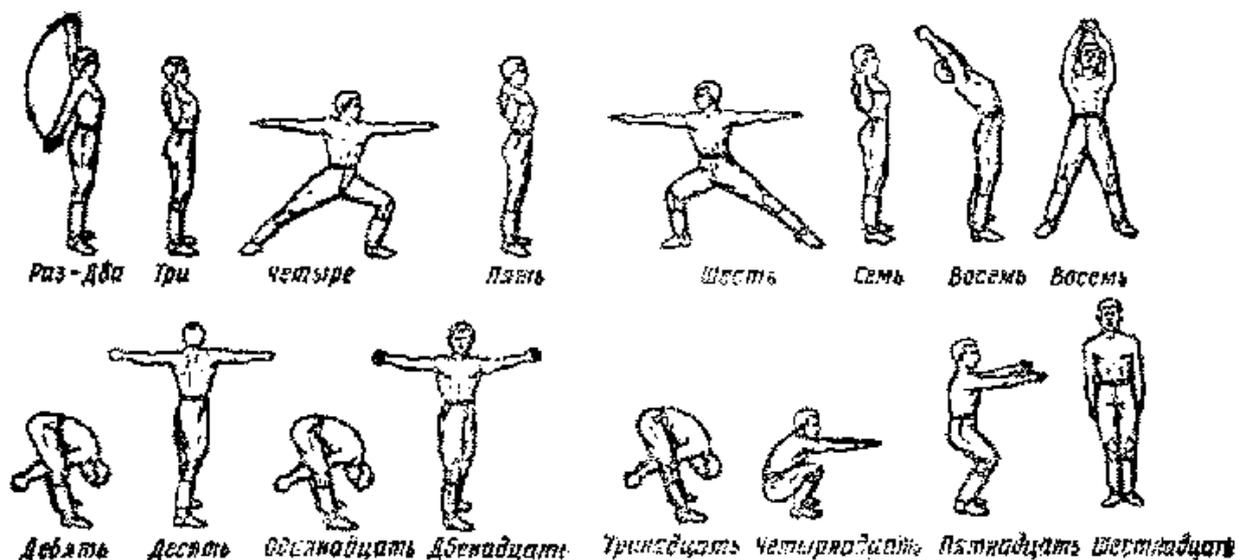
«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

## Комплекс вольных упражнений № 2.

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.



«Раз-два» - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцати» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх – в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

#### Критерии оценки усвоения знаний:

Оценка «5» ставится, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

Оценка «4» ставится, если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук и тела).

Оценка «3» ставится, если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, большое сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние движения).

Оценка «2» ставится, если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента).

**Вид промежуточной аттестации:** зачет.

**1. Сроки проведения:** последнее занятие согласно расписанию.

**2. Форма проведения:** сдача контрольных нормативов.

**3. Необходимые зачетные материалы по дисциплине**

3.1. Перечень разделов и тем:

лёгкая атлетика, атлетическая гимнастика.

3.2. Перечень практических заданий:

бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки);

подтягивание на высокой перекладине (юноши);

подтягивание на низкой перекладине (девушки);

прыжок в длину с места.

**4. Процедура подготовки и проведения зачета**

К зачету по дисциплине «Физическая культура» допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебную программу дисциплины (включая все контрольные нормативы и самостоятельные работы).

Зачет проводится в специально подготовленном спортивном зале и на спортивной площадке (согласно расписанию занятий).

На выполнение контрольных нормативов обучающимся отводится не более 90 минут.

Оценка, полученная на зачете, заносится преподавателем в зачётную книжку обучающегося (кроме неудовлетворительной) и зачетную ведомость (в том числе и неудовлетворительная).

**5. Критерии оценок уровня подготовки студента**

**Бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки).**

По команде обучающий(ая)ся подходит к линии старта. По команде «Марш!» обучающий(ая)ся бежит 1000 м (500 м) до финишной линии. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент пересечения финишной линии.

Фиксируется время, которое показывает обучающий(ая)ся, пересекая финишную линию.

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши).**

Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху». Во время выполнения упражнения не допускается: сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

#### **Подтягивание на низкой перекладине (девушки).**

Проводится из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис лежа руки выпрямляются полностью.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

#### **Прыжок в длину с места.**

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу на расстоянии друг от друга 10–15 см, у линии отталкивания (не переступая ее). По команде «Внимание» ноги согнуть в коленных суставах, туловище наклонить вперед, руки отвести в стороны и назад. По команде «Марш» оттолкнуться, выпрямиться, руки послать вперед, затем согнуться и совершить полет. Приземление производить одновременно на две ноги. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Обучающемуся дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

№ п/п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 1000 м (мин. сек)				3.40	3.50	4.00
2	Бег 500 м (мин. сек)	1.50	2.00	2.10			
3	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)				12	10	8
4	Подтягивание на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз)	18	12	7			
5	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	220	200	180

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева, А. А. Учебник для учреждений проф. образования. М.: «Академия», 2010.
2. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Лях В. И. Тестовый контроль по физической культуре. М.: «Просвещение», 2010
4. Лях В.И. Любомирский Л.Е. Физическая культура общеобразовательных учреждений. М.: «Московские учебники», 2012

**Дополнительные источники:**

1. Днепров, Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М.: «Дрофа», 2007.
2. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении профессионального образования в условиях реализации ФГОС нового поколения: методическое пособие / Авт. – сост: Л.Н.Вавилова, М.А.Гуляева. Кемерово: ГОУ «КРИПО», 2012.

**Интернет ресурсы:**

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>