

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 05.06.2025 12:32:48
Уникальный программный ключ:
04d55b8ea2476cfaa27c6795d5e9981c9c522fdc

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора МФЮИ
от 07.04.2025 г. № 2-04/25**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Оценочные материалы рассмотрены на заседании кафедры Физическое воспитание

Протокол № 5 от 12 марта 2025 г.

Разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.11.2022 № 257 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.06.2022, регистрационный № 68712).

Разработана с учетом Примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Разработаны на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июня 2024 года.

Разработаны на основе Рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Заведующий кафедрой: Ковылин М.М.

Разработчик: Новожилов Э.А., преподаватель

Рецензент: Манин А.В., преподаватель

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ

Выпускник, освоивший учебную дисциплину Физическая культура, должен обладать следующими общими компетенциями (далее – ОК):

1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Оцениваемые знания			Оцениваемые умения		
Код	Наименование	ОК	Код	Наименование	ОК
3.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 08	У.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 08
3.2	Основы здорового образа жизни	ОК 08	У.2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 08
3.3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	ОК 08	У.3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	ОК 08
3.4	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 08			

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2, 3.3, 3.4 У.1, У.2, У.3	ОК 08	Тема 2.6. Основы методики судейства	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет

3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2, 3.3, 3.4 У.1, У.2, У.3	ОК 08	Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2, 3.3, 3.4 У.1, У.2, У.3	ОК 08	Тема 4.1. Строевые приемы	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 4.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт (юноши) / Упражнения на бревне. ППФП (девушки)	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2, 3.3, 3.4 У.1, У.2, У.3	ОК 08	Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 5.2. Подачи	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет

3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 5.3. Нападающий удар	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2, 3.3, 3.4 У.1, У.2, У.3	ОК 08	Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2 У.1	ОК 08	Тема 6.1. Настольный теннис	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2, 3.3, 3.4 У.1, У.2, У.3	ОК 08	Тема 7.1. Кроссовая подготовка	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет
3.1, 3.2, 3.3, 3.4 У.1, У.2, У.3	ОК 08	Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Тестирование Реферат Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. Тестовые задания

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

БЛОК А – Задание закрытого типа на установление соответствия (повышенный уровень)

Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие

1. Установите соответствие показателей результативности техники физического упражнения и их характеристик:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите одну соответствующую позицию из правого столбца:

Показатели результативности техники физического упражнения	Характеристика показателей
А. Эффективность техники Б. Стабильность техники В. Вариативность техники Г. Экономичность техники	1. Соответствие решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствие уровню физической, технической, психической подготовленности 2. Помехоустойчивость, независимость от условий, функционального состояния спортсмена 3. Способность спортсмена переиграть более сильного соперника 4. Рациональное использование энергии при выполнении приемов и действий, целесообразное использование времени и пространства 5. Способность спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы 6. Способность спортсмена маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

А	Б	В	Г

2. Установите соответствие разновидностей эффектов «переноса» двигательного навыка и условий их проявления:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите одну соответствующую позицию из правого столбца:

Разновидности эффектов переноса навыка	Условия переноса навыка
А. Односторонний Б. Взаимный В. Прямой Г. Косвенный	1. Когда происходит перенос навыков с одного двигательного действия на другое и обратно 2. Когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним

	3. Когда формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении 4. Когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается 5. Когда структура изучаемых действий имеет большое сходство 6. Когда ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового
--	---

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

А	Б	В	Г

3. Установите соответствие групп ценностей, накопленных в сфере физической культуры и их смыслового содержания:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите одну соответствующую позицию из правого столбца:

Группы ценностей	Смысловое содержание ценностей
А. Интеллектуальные Б. Двигательные В. Технологические Г. Мобилизационные	1. Комплексы методических руководств, рекомендаций по организации форм занятий физическими упражнениями 2. Способность оценивать уровень физического здоровья и управлять им 3. Знания о средствах, методах и принципах управления физическим потенциалом людей 4. Способность к рациональной организации бюджета времени 5. Лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки 6. Сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

А	Б	В	Г

БЛОК Б – Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора (базовый уровень)

Инструкция: Прочитайте текст, выберите один или несколько правильных ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(-ов)

4. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется:

Прочитайте текст, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:

1. Гипокинезия
2. Гиподинамия
3. Атрофия
4. Гипоксия

Ответ: _____

Обоснование ответа: _____

5. Родиной Олимпийских игр является:

Прочитайте текст, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:

1. Древний Рим
2. Вавилон

3. Древняя Греция

4. Древний Египет

Ответ: _____

Обоснование ответа: _____

6. Олимпийские игры возродил:

Прочитайте текст, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:

1. Бутовский А.Д.

2. Пьер де Кубертен

3. Панайотис Суцос

4. Евангелис Заппас

Ответ: _____

Обоснование ответа: _____

7. Сколько частей составляют структуру учебного практического занятия по физическому воспитанию?

Прочитайте текст, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:

1. три

2. четыре

3. шесть

4. семь

Ответ: _____

Обоснование ответа: _____

БЛОК В – Задание закрытого типа на установление последовательности (повышенный уровень)

Инструкция: Прочитайте текст и установите правильную последовательность

8. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:

1. Упражнения на развитие гибкости

2. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса

3. Упражнения на формирование поз тела и походки

4. Упражнения на развитие мышечно-суставной чувствительности

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

1	2	3	4

9. Установите последовательность применения разделов содержания спортивной тренировки:

1. Тактическая подготовка

2. Теоретическая

3. Физическая

4. Техническая

5. Психологическая

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

1	2	3	4	5

БЛОК Г – ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА С РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ

Инструкция к выполнению задания

Прочитайте текст и запишите полный, развернутый, аргументированный ответ (состоящий из одного или нескольких предложений либо решения задачи с ходом выполнения).

10. Во время двусторонней игры в волейбол игрок команды А выполнил подачу. Игрок команды Б поставил блок и мяч, коснувшись игрока соперника, ушел в аут. Как изменится счет в партии?

Ответ: _____

11. Матч по баскетболу. Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

Ответ: _____

12. Задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

Ответ: _____

Критерии оценивания

Оценка	Критерии оценки
Отлично	набрано 90-100% правильных ответов
Хорошо	набрано 71 - 89% правильных ответов
Удовлетворительно	набрано 51 - 70% правильных ответов
Неудовлетворительно	набрано 0 - 50% правильных ответов

4.2. Реферат

Защита реферата проводится в форме устного собеседования. Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Оформление реферата осуществляется согласно ГОСТ 7.32-2001. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Перечень тем:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Критерии оценивания

Оценка	Критерии оценки
Отлично	Учебный материал освоен студентом в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет-ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью
Хорошо	По своим характеристикам сообщение студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в материале
Удовлетворительно	Студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки
Неудовлетворительно	Реферат студентом не подготовлен либо подготовлен по одному источнику информации, либо не соответствует теме

4.3. Контрольные нормативы

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура» позволяет оценить степень освоения методических знаний-умений состояние и динамику физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента и проводится для оценки результатов изучения разделов дисциплины.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражне ние (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынослив ость	6-мин. бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	20,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов, разработанные кафедрой
«Физическое воспитание и общественно-полезное дело».**

тесты	юноши						девушки					
возраст	16-17			18-29			16-17			18-29		
оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
отжимания (за 60 сек.)	40	35	30	45	40	35	25	20	15	30	25	20
приседания (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	42	37	32	45	40	35
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
скакалка (за 60 сек.)							120	110	100	150	140	130
бег 30 м	4,8	5,1	5,4	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	5,3	5,6	6
пресс (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	40	35	30	45	40	35

Тесты определения физической подготовленности

тесты	юноши						девушки					
возраст	16-17			18-29			16-17			18-29		
оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
бег 100 метров				13,2	13,8	14,3				15,7	17,5	18,3
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
пресс										60	50	40
бег 2000м							10,30	11,30	12,15	10,15	11,15	12,00
бег 3000м	12,30	13,30	14,30	12,00	13,00	13,50						

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во	12	10	8	6	4

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
3	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215

4	Подтягивание (количество)	15	12	9	7	5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
6	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода(сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 x 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места(м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 x 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места (м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.6	4.8	5.0	5.0	5.3	5.8
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.6	3.8	4.0	4.0	4.3	4.8
3	Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	7.5	8.5	9.3	8.5	9.5	10.2
4	Тройной прыжок с места (м)	7.80	7.50	7.00	6.00	5.50	5.20

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
		Оценки в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м(сек) Прыжки в длину с места (см)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5

3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин., сек.) - бег 1 км (мин., сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
---	---	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с требованиями к промежуточной аттестации, критериями оценивания.

2. Необходимо выяснить на промежуточной аттестации, формально или нет владеет студент знаниями по данному предмету. Вопросы при ответе помогут выяснить степень понимания студентом материала, знание им связей излагаемого вопроса с другими изучаемыми им понятиями, а практические задания – умения применять знания на практике.

3. На промежуточной аттестации следует выяснить, как студент знает программный материал, как он им овладел к моменту аттестации, как он продумал его в процессе обучения и подготовки к аттестации.

4. При устном опросе целесообразно начинать с легких, простых вопросов, ответы на которые помогут подготовить студента к спокойному размышлению над дальнейшими более трудными вопросами и практическими заданиями.

5. Выполнение практических заданий осуществляется в учебной аудитории. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой.

Критерии оценивания

Оценка	Критерии оценки
Отлично	Теоретическое содержание освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко
Хорошо	Теоретическое содержание освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Удовлетворительно	Теоретическое содержание освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки
Неудовлетворительно	Теоретическое содержание не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки

Перечень вопросов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры:
 - физическое воспитание;
 - физическое развитие;
 - профессионально-прикладная физическая культура;
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - фоновые виды физической культуры;
 - средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
15. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
16. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Влияние окружающей среды на здоровье.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье.
20. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
22. Самооценка собственного здоровья.
23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
24. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
25. Режим труда и отдыха.
26. Организация сна.
27. Организация режима питания.
28. Организация двигательной активности.
29. Личная гигиена и закаливание.
30. Гигиенические основы закаливания.
31. Закаливание воздухом.
32. Закаливание солнцем.
33. Закаливание водой.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Культура межличностных отношений.
36. Психофизическая регуляция организма.
37. Культура сексуального поведения.
38. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
39. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

40. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
41. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
42. Формы самостоятельных занятий.
43. Содержание самостоятельных занятий.
44. Возрастные особенности содержания занятий.
45. Расчет часов самостоятельных занятий.
46. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
47. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
48. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и коррективки тренировочных планов.
49. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
50. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
51. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
52. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
53. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
54. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
55. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
- Элементы закаливания.
56. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
57. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
58. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
59. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
60. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
61. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
62. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
63. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
64. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
65. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
66. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
67. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
68. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
69. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
70. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
71. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
72. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
73. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
74. Специальная физическая подготовка.
75. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

76. Структура подготовленности спортсмена.
77. Техническая подготовленность спортсмена.
78. Физическая подготовленность спортсмена.
79. Тактическая подготовленность спортсмена.
80. Психическая подготовленность спортсмена.
81. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
82. Интенсивность физических нагрузок.
83. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
84. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
85. Характеристика первой тренировочной зоны.
86. Характеристика второй тренировочной зоны.
87. Характеристика третьей тренировочной зоны.
88. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
89. Значение мышечной релаксации.
90. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
91. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
92. Формы занятий физическими упражнениями.
93. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
94. Общая и моторная плотность занятия.
95. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
96. Массовый спорт. Его цели и задачи.
97. Спорт высших достижений.
98. Единая спортивная классификация.
99. Национальные виды спорта.
100. Студенческий спорт, его организационные особенности.
101. Спорт в ВУЗе.
102. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
103. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
104. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
105. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
106. Студенческие спортивные соревнования.
107. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
108. Система студенческих спортивных соревнований – Внутри вузовские, межвузовские, международные.
109. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
110. Международные студенческие спортивные соревнования.
111. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
112. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
113. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
114. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

115. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
116. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
117. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
118. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
119. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
- выносливость;
 - силу;
 - Скоростно-силовые качества и быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений;
120. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
121. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
122. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
123. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
124. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
125. Перспективное планирование подготовки.
126. Текущее и оперативное планирование подготовки.
127. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
128. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
129. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
130. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
131. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
132. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
133. Виды диагностики, ее цели и задачи.
134. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
135. Методы стандартов, антропометрических индексов, программ, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
136. Педагогический контроль, его содержание и виды.
137. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
138. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
139. Дневник самоконтроля.
140. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
141. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

142. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
143. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
144. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
145. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
146. Методика оценки быстроты и гибкости.
147. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
148. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
149. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
150. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
151. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
152. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
153. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
154. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
155. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
156. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
157. Место ППФП в системе физического воспитания.
158. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
159. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
160. Методика подбора средств ППФП студентов.
161. ППФП студентов на учебных занятиях.
162. ППФП студентов во внеучебное время.
163. Организация и формы ППФП.
164. Система контроля ППФП студентов.
165. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
166. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
167. Методические основы производственной физической культуры.
168. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, средств и методов ПФК.
169. Производственная физическая культура в рабочее время.
170. Вводная гимнастика.
171. Физкультурная пауза.
172. Физкультурная минутка.
173. Микропауза активного отдыха.
174. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
175. Физическая культура и спорт в свободное время.
176. Утренняя гигиеническая гимнастика.
177. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.

178. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.

179. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

180. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

181. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

182. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.