

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по общеобразовательной дисциплине**  
**ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**общеобразовательного цикла**  
**основной образовательной программы**  
**среднего профессионального образования**  
**по специальности 34.02.01 Сестринское дело**

Саянск  
2026



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Организация ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"  
Сертификат 00DCF11373CC7C77B0E9E38DE376CAC912

Фонд оценочных средств разработан на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022г. № 527.
- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 17 мая 2012г. № 413.
- рабочей программы общеобразовательной дисциплины физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело.
- примерного фонда оценочных средств общеобразовательной дисциплины физическая культура уровень для профессиональных образовательных организаций ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».
- учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»;
- локальных актов ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

**Разработчик:**

Белокопытов Д.Н., преподаватель физической культуры ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательного цикла Протокол № 11 от « 17 » июня 2026 г.

Председатель ЦМК  / И.В. Пыжьянова /

Одобрено на заседании методического совета

Протокол № 5 от « 18 » июня 2026 г.

Заместитель директора по учебной работе  / О.И. Комолкина /



## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                     |    |
|----|-----------------------------------------------------|----|
| 1. | Паспорт фонда оценочных средств                     | 4  |
| 2  | Фонд оценочных средств для текущего контроля        | 5  |
| 3  | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации | 8  |
| 4  | Перечень приложений к фонду оценочных средств       | 11 |
|    | Приложение 1                                        | 12 |
|    | Приложение 2                                        | 13 |
|    | Приложение 3                                        | 18 |
|    | Приложение 4                                        | 19 |
| 5  | Лист согласования                                   | 20 |

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательной дисциплины Физическая культура основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

В результате освоения дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать следующими, предусмотренными ФГОС, дисциплинарными результатами (ДР), которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями, личностными результатами:

ДР 01. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

ДР 02. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ДР 03. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ДР 04. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ДР 05. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ДР 06. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 04. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 09. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от

алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 2 Фонд оценочных средств для текущего контроля

Предметом оценки при освоении дисциплины являются требования основной образовательной программы к дисциплинарным результатам, обязательным при реализации программы дисциплины и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной работы обучающегося.

Для подготовки к практическим занятиям по каждому разделу (теме) составлены контрольные вопросы, задания для подготовки к оценке освоения умений.

Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по дисциплине входят в состав учебно-методических комплексов тем дисциплины, хранятся у преподавателя.

ФОС для текущего контроля по дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса дисциплины.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля входят в состав учебно-методических тем дисциплины, хранятся у преподавателя (Приложение 2).

Применяются различные формы и методы текущего контроля дисциплины (таблица 2). В ходе текущего контроля отслеживается формирование общих и профессиональных компетенций через наблюдение за деятельностью обучающегося (проявление интереса к дисциплине, участие в кружковой работе, НИРС, олимпиадах; эффективный поиск, отбор и использование дополнительной литературы; работа в команде, пропаганда здорового образа жизни и др.).

Таблица 2

Формы и методы текущего контроля успеваемости дисциплины  
и формируемые общие и профессиональные компетенции, личностные результаты  
по темам (разделам)

| Элемент дисциплины                                         | Форма и методы контроля               |                                | Проверяе-<br>мые ДР | Формируе-<br>мые ОК,<br>ПК, ЛР     |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------|------------------------------------|
|                                                            | Формы контроля                        | Методы<br>контроля             |                     |                                    |
| Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности |                                       |                                |                     |                                    |
| Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта | Устный опрос<br>индивидуальный опрос. | Оценка реферативного сообщения | ДР 01, 03           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Раздел 2. Легкая атлетика, спортивные игры, бассейн        |                                       |                                |                     |                                    |
| Тема 1. Техника                                            | Индивидуальный                        |                                | ДР 02, 04           | ОК 01, ОК                          |

|                                                                                         |                |  |                    |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--------------------|------------------------------------|
| безопасности на занятиях легкой атлетикой.                                              |                |  |                    | 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.           |
| Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега                   | Индивидуальный |  | ДР 01, 03, 04      | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 3. Совершенствование техники бега                                                  | Индивидуальный |  | ДР 01, 03, 05      | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 4. Совершенствование техники бега                                                  | Индивидуальный |  | ДР 01, 03, 05      | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 5. Совершенствование техники эстафетного бега                                      | Индивидуальный |  | ДР 01, 03, 05      | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 6. Спортивные игры. Правила игры в Русскую лапту.                                  | Индивидуальный |  | ДР 01, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 7. Спортивные игры. Ускорения и пробежки.                                          | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 8. Спортивные игры. Ускорения и пробежки.                                          | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 9. Спортивные игры. Удары по лежащему и подброшенному мячу, ловля мяча, перебежки. | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 10. Плавание. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания    | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 11. Плавание. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов             | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 12. Плавание. Освоение прикладных способов плавания.                               | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 13. Плавание. Развитие физических способностей средствами плавания.                | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.                                  | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05, | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 15. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности         | Индивидуальный |  | ДР 02, 03, 04, 05, | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |

|                                                                                                                                                      |                                           |                                      |                          |                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|
| Тема 16. Зачёт                                                                                                                                       | Устный опрос<br>индивидуальный<br>опрос.  | Оценка                               | ДР 02, 03,<br>04, 05, 06 | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>                                                                                    |                                           |                                      |                          |                                          |
| Тема 1. Здоровье и<br>здоровый образ жизни                                                                                                           | Устный опрос<br>индивидуальны<br>й опрос. | Оценка<br>реферативного<br>сообщения | ДР 01, 03                | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| <b>Раздел 2. Гимнастика, аэробика, спортивные игры, легкая атлетика</b>                                                                              |                                           |                                      |                          |                                          |
| Тема 1. Комплексы для<br>развития физических<br>способностей средствами<br>аэробики                                                                  | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 2. Выполнение<br>упражнений с<br>использованием новых<br>видов фитнес<br>оборудования.                                                          | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 3. Выполнение<br>упражнений на силовых<br>тренажерах и<br>кардиотренажерах.                                                                     | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 4. Подбор<br>упражнений, составление<br>и проведение комплексов<br>упражнений для различных<br>форм организации занятий<br>физической культурой | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 5. Профессионально-<br>прикладная физическая<br>подготовка                                                                                      | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 6. Техника<br>безопасности на занятиях<br>волейболом.                                                                                           | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 7. Волейбол.<br>Освоение/совершенствован<br>ие приёмов тактики<br>защиты и нападения                                                            | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 8. Волейбол.<br>Освоение/совершенствован<br>ие приёмов тактики<br>защиты и нападения                                                            | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 9. Волейбол.<br>Освоение/совершенствован<br>ие приёмов тактики<br>защиты и нападения                                                            | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 10. Волейбол.<br>Выполнение технико-<br>тактических приёмов в<br>игровой деятельности                                                           | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 11. Волейбол.<br>Выполнение технико-<br>тактических приёмов в                                                                                   | Индивидуальн<br>ый                        |                                      | ДР 02, 03,<br>04, 05     | ОК 01, ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |

|                                                                                                                                        |                                    |        |                       |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|-----------------------|------------------------------------|
| игровой деятельности                                                                                                                   |                                    |        |                       |                                    |
| Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                              | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 13. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                           | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 14. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                          | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 15. Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты                                                                    | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                              | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 17. Легкая атлетика. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики                                                  | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 18. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 19. Легкая атлетика. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики                                                  | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 20. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                              | Индивидуальный                     |        | ДР 02, 03, 04, 05     | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| Тема 21. Дифференцированный зачёт                                                                                                      | Устный опрос индивидуальных опрос. | Оценка | ДР 02, 03, 04, 05, 06 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учета образовательного процесса» в виде отметок по пятибалльной системе.

Показатель результатов текущего контроля по дисциплине вносится в соответствующую графу бланка «Ведомость текущей успеваемости» в виде отметок по пятибалльной шкале, заверяется подписью преподавателя.

### 3 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 34.02.01

Сестринское дело в части требований к результатам освоения программы дисциплины физическая культура и определяет:

- полноту и прочность теоретических знаний;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Формой аттестации по дисциплине является зачет, дифференцированный зачет. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» по завершению изучения дисциплины в течение семестра без четко выделенной сессии.

Информация о форме, сроках промежуточной аттестации по дисциплине доведена до сведения обучающихся на учебно-методическом стенде в начале семестра.

Зачет, дифференцированный зачет проводится в виде тестовой работы, сдачи нормативов.

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств, позволяющий оценить знания, умения, приобретенный учебный опыт. Оценочные средства составлены на основе рабочей программы дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы.

Перечень вопросов, выносимых на дифференцированный зачет, разработан преподавателем дисциплины, рассмотрен на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательного цикла и утвержден заместителем директора по учебной работе.

Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний по дисциплине, рекомендуемые для подготовки к дифференцированному зачету, доведены до сведения обучающихся на учебно-методическом стенде кабинета, в библиотеке.

Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по дисциплине: перечень заданий для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету (Приложение 1).

Условия проведения промежуточной аттестации по дисциплине:

Место проведения: спортивный зал.

Количество вариантов – 1.

Время выполнения задания – 120 минут.

Критерии оценки освоения программы дисциплины:

**Оценка «5» (отлично)** – выставляется обучающемуся, допустившему до 10 % ошибок в тестовом задании, выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

**Оценка «4» (хорошо)** – выставляется обучающемуся, допустившему до 24 % ошибок в тестовом задании, выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким. Оформление

дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, имеются небольшие недочеты, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – выставляется обучающемуся, допустившему до 39 % ошибок в тестовом задании, выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, имеются недочеты, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** –обучающийся допустил более 40 % ошибок в тестовом задании, выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде. Дневник самоконтроля и реферативная работа не предоставлена, не предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях. Систематические пропуски занятий.

Оценка фиксируется преподавателем в соответствующей графе бланка «Ведомость промежуточной аттестации».

Перечень приложений к фонду оценочных средств  
по дисциплине Физическая культура

| Номер приложения | Название приложения                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Приложение 1     | Перечень тем для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по дисциплине физическая культура |
| Приложение 2     | Задания для текущего контроля успеваемости                                                             |
| Приложение 3     | Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (юноши)                                                   |
| Приложение 4     | Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (девушки)                                                 |

**Перечень тем для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету  
по дисциплине физическая культура**

Темы для подготовки:

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры
2. Основы здорового образа жизни студента
3. Значение физической культуры для всестороннего развития личности
4. Современное состояние физической культуры и спорта
5. Психо-физические основы учебного и производственного труда
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
7. Гигиенические средства оздоровления и укрепления работоспособности
8. Особенности самостоятельных занятий физической культурой
9. Оценка физического развития
10. Спортивные игры (волейбол, русская лапта), правила
11. Разновидности и техника плавания

## Задания для текущего контроля успеваемости 1/2 семестр

### Теоретические занятия

#### Тема 1. Ведение. Современное состояние физической культуры и спорта.

Вид контроля: текущий

Форма контроля: Устный опрос

- проверка реферата;
- конспект по технике безопасности.

#### Тема 2. Здоровье и здоровый образ жизни.

Вид контроля: текущий

Форма контроля: Устный опрос

- проверка реферата;
- конспект по технике безопасности на занятиях на улице.

### Практические занятия

#### РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой
2. Техника спринтерского бега
3. Техника бега на короткие дистанции
4. Техника эстафетного бега 4x100
5. Техника передачи эстафетной палочки
6. История развития легкой атлетики в России

Практические нормативы:

| № | Нормативы                                        | Юноши |       |       | Девушки |       |      |
|---|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|------|
|   |                                                  | 3     | 4     | 5     | 3       | 4     | 5    |
| 1 | Бег на 100 м (сек.)                              | 14,6  | 14,3  | 13,8  | 18,0    | 17,6  | 16,3 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.)                         | 9.20  | 8.50  | 7.50  | 11.50   | 11.20 | 9.50 |
| 3 | Бег на 3 км (мин., сек.)                         | 15.10 | 14.40 | 13.10 | -       | -     | -    |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200   | 210   | 230   | 160     | 170   | 185  |

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. Утренняя гимнастика в режиме дня.
2. История развития легкой атлетики в древнем мире.
3. Роль физической культуры в современном обществе.
4. Легкая атлетика и ее влияние на организм человека.
5. Основы методики самостоятельных занятий легкой атлетикой.
6. Анализ выступления спортсменов Иркутской области на последних соревнованиях по легкой атлетике.

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив
- запись домашней работы в дневнике

## РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 8 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Правила игры в Русскую лапту
2. Техника спринтерского бега
3. Выполнение технических приемов в условиях, приближенных к игровым
4. Техника выполнения игрового приема в парах
5. Техника ловли и передачи мяча в парах

Практические нормативы:

| № | Нормативы                                                    | Юноши |    |    | Девушки |    |    |
|---|--------------------------------------------------------------|-------|----|----|---------|----|----|
|   |                                                              | 3     | 4  | 5  | 3       | 4  | 5  |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)     | 8     | 10 | 13 | -       | -  | -  |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | -     | -  | -  | 11      | 13 | 19 |
| 3 | Рывок гири (кол-во раз)                                      | 15    | 25 | 35 | -       | -  | -  |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 21    | 34 | 41 | 9       | 10 | 16 |
| 5 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                  | 27    | 32 | 38 | -       | -  | -  |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                  | -     | -  | -  | 13      | 17 | 21 |

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. Правила игры в Русскую лапту
2. История развития игры Русская лапта
3. Русская лапта – средство повышения двигательной активности
4. Русская лапта и ее разновидности

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив
- запись домашней работы в дневнике

## РАЗДЕЛ 3. ПЛАВАНИЕ – 8 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Техника безопасности и поведения в бассейне
2. Техника гребка руками в плавании кролем на груди, на спине, баттерфляем
3. Техника движений ног в брасе
4. Способы прикладного плавания
5. Методы спортивной тренировки в плавании
6. Способ преодоления дистанции вольным стилем

Практические нормативы:

| № | Нормативы                     | Юноши   |         |      | Девушки |         |      |
|---|-------------------------------|---------|---------|------|---------|---------|------|
|   |                               | 3       | 4       | 5    | 3       | 4       | 5    |
| 1 | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без у/в | Без у/в | 0.41 | Без у/в | Без у/в | 1.10 |

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. Техника безопасности и поведения в бассейне
2. История первой школы плавания в России
3. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине
4. Прикладное плавание виды, значения

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив
- запись домашней работы в дневнике

#### РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА – 6 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой
2. Массаж и самомассаж
3. Производственная гимнастика
4. Круговая тренировка
5. Комплексы атлетической гимнастики

Практические нормативы:

| № | Нормативы                                                                       | Юноши |     |      | Девушки |     |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------|---------|-----|------|
|   |                                                                                 | 3     | 4   | 5    | 3       | 4   | 5    |
| 1 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)           | 30    | 40  | 50   | 20      | 30  | 40   |
| 2 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6   | + 8 | + 13 | + 7     | + 9 | + 16 |

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой
2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
3. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
4. Диагностика и самодиагностика при занятиях спортом
5. Развитие силы мышц: основные методы

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив
- запись домашней работы в дневнике

Задания для текущего контроля успеваемости 2/4 семестр

#### РАЗДЕЛ 1. АЭРОБИКА, ФИТНЕС – 10 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Техника проведения разминки
2. Виды современного фитнеса

3. Виды спортивной аэробики
4. Техника выполнения стретчинга

Практические нормативы:

| № | Нормативы                                                                       | Юноши |     |      | Девушки |     |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------|---------|-----|------|
|   |                                                                                 | 3     | 4   | 5    | 3       | 4   | 5    |
| 1 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)           | 30    | 40  | 50   | 20      | 30  | 40   |
| 2 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6   | + 8 | + 13 | + 7     | + 9 | + 16 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                     | 21    | 34  | 41   | 9       | 10  | 16   |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                | 200   | 210 | 230  | 160     | 170 | 185  |

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. Фитнес аэробика как средство общей физической подготовки
2. Аэробика – общая характеристика
3. История возникновения и эволюция фитнес - движения
4. Аэробика и ее разновидности
5. Аэробика как средство для достижения фитнес - целей

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив
- запись домашней работы в дневнике

## РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ – 12 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Техника безопасности на занятиях волейболом
2. Техника выполнения прямой нижней подачи
3. Техника выполнения прямого нападающего удара
4. Нарушения, жесты судей
5. Техника приём мяча снизу двумя руками
6. Техника верхней передачи двумя руками над собой через голову

Практические нормативы:

| № | Нормативы                                  | Юноши |   |    | Девушки |   |     |
|---|--------------------------------------------|-------|---|----|---------|---|-----|
|   |                                            | 3     | 4 | 5  | 3       | 4 | 5   |
| 1 | 10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач | 6     | 8 | 9  | 5       | 6 | 8   |
| 2 | 6 передач на точность через сетку          | 3     | 5 | 6  | 2       | 3 | 5-6 |
| 3 | Прием передача двумя руками с верху        | 6     | 8 | 10 | 4       | 6 | 8   |

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. История возникновения и развития волейбола в нашей стране
2. Функции игроков в волейболе, их модельные характеристики
3. Сравнительный анализ систем игры в защите «углом вперед» и «углом назад»

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив

- запись домашней работы в дневнике

### РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики
2. Техника прыжка в длину с разбега
3. Техника прыжка в высоту с разбега
4. Техника метания снаряда на дальность

Практические нормативы:

| № | Нормативы              | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|---|------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                        | 3     | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1 | Бег 60м                | 9,8   | 9,0  | 8,4  | 11,0    | 10,4 | 9,6  |
| 2 | Бег 100м               | 15,5  | 14,5 | 14,0 | 18,5    | 17,5 | 16,5 |
| 3 | Челночный бег 3х10м(с) | 8,3   | 8,0  | 7,3  | 8,5     | 8,1  | 7,5  |

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. Основные этапы развития легкой атлетики в России
2. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране
3. Классификация легкоатлетических упражнений
4. Основные средства тренировки в легкой атлетики
5. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное)

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив
- запись домашней работы в дневнике

### РАЗДЕЛ 4. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 8 часов

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный

Вопросы для фронтального опроса:

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки
2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки
3. Физические и личностные качества с учётом специфики получаемой профессии/специальности

4. Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки

Темы реферативных работ для освобожденных от занятий студентов:

1. Роль адаптивной физической культуры в развитии человека
2. Возможности адаптивной физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности
3. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом
4. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения
5. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности

Дневник самоконтроля:

- выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных норматив
- запись домашней работы в дневнике

**Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (юноши)**

| Тесты                                                                                                                                            | Оценка |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|
|                                                                                                                                                  | 5      | 4     | 3      |
| Бег 100 м (сек.)                                                                                                                                 | 14,0   | 14,05 | 14,3   |
| Бег 3000 м (мин, с)                                                                                                                              | 12,30  | 14,00 | б/вр   |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                                                                                       | 25,50  | 27,20 | б/вр   |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                     | 10     | 8     | 5      |
| Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                                                                                       | 9,5    | 7,5   | 6,5    |
| Силовой тест — подтягивание на высокой<br>перекладине (количество раз)                                                                           | 13     | 11    | 8      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)                                                                                 | 12     | 9     | 7      |
| Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)                                                                                                  | 7,3    | 8,0   | 8,3    |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины<br>(количество раз)                                                                                 | 7      | 5     | 3      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9   | до 8  | до 7,5 |

**Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (девушки)**

| Тесты                                                                                                                                            | Оценка |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|
|                                                                                                                                                  | 5      | 4     | 3      |
| Бег 100 м (сек.)                                                                                                                                 | 16,4   | 17,5  | 18,2   |
| Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                              | 11,00  | 13,00 | б/вр   |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                                                                                       | 19,00  | 21,00 | б/вр   |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                     | 8      | 6     | 4      |
| Силовой тест — подтягивание на низкой<br>перекладине (количество раз)                                                                            | 20     | 10    | 5      |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                      | 10,5   | 6,5   | 5,0    |
| Прыжки со скалкой (раз/мин)                                                                                                                      | 135    | 125   | 120    |
| Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)                                                                                                  | 7,3    | 8,0   | 8,3    |
| Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)                                                                                                    | 20     | 17    | 14     |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9   | до 8  | до 7,5 |

Лист согласования

Дополнения и изменения к ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к ФОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине

---

В ФОС внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦМК  
общеобразовательного цикла

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /