

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 03.07.2025 10:03:46

Уникальный программный ключ:

790a1a8df252577421a6166c4366b903b7b9

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Российский государственный аграрный заочный университет»**

Кафедра Социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым Советом  
ФГБОУ ВО РГАЗУ  
«21» сентября 2022 г. Протокол №2

«УТВЕРЖДЕНО»  
Проректор по образовательной  
деятельности М.А. Реньш  
«21» сентября 2022 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Квалификация Техник

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Рабочая программа дисциплины разработана *старшим преподавателем*  
кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Мусаевым Р.Д.

под руководством *доцента* кафедры социально-гуманитарных дисциплин, к.с.н., Савиной В.В.

Рецензент: *кандидат социологических наук, доцент (РГАЗУ) Кулькатова Г.Н.*

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП СПО компетенциями

## 1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

| Достижаемые компетенций                                                                                                                                                                              | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК-8</b><br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <b>Знать (З):</b> знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                      | <b>Уметь (У):</b> самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                      | <b>Владеть (В):</b> владеть методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

## 2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части ОПОП СПО.

**Цель дисциплины:** целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Объем учебной дисциплины в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

### 3.1 Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                  | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, академических</b> | <b>50</b> | <b>58</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>48</b> |

|                                                  |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>часов</b>                                     |           |           |           |           |           |
| <b>Аудиторная (контактная) работа, часов</b>     | <b>50</b> | <b>58</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |
| в т.ч. занятия лекционного типа                  | 5         |           |           |           |           |
| занятия семинарского типа                        | 45        | 58        | 15        | 16        | 16        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, часов</b> |           |           | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>32</b> |
| в т.ч. курсовая работа                           | -         |           |           |           |           |
| <b>Контроль</b>                                  | -         |           |           |           |           |
| Вид промежуточной аттестации                     | зачёт     | зачет     | зачет     | зачет     | экзамен   |

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

| Наименование разделов и тем                                                                                            | Трудоемкость, часов |                                |                        | Наименование оценочного средства                                                                                 | Код компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                                                        | всего               | в том числе                    |                        |                                                                                                                  |                 |
|                                                                                                                        |                     | аудиторной (контактной) работы | самостоятельной работы |                                                                                                                  |                 |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>                                                                              | <b>108</b>          | <b>108</b>                     |                        | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях<br>х<br>реферат | <b>ОК-8</b>     |
| 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта                                                       | 25                  | 25                             |                        |                                                                                                                  |                 |
| 1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья                        | 25                  | 25                             |                        |                                                                                                                  |                 |
| <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                                              | <b>50</b>           | <b>50</b>                      |                        |                                                                                                                  |                 |
| 1.3. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности                  | 29                  | 29                             |                        |                                                                                                                  |                 |
| 1.4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений                                         | 29                  | 29                             |                        |                                                                                                                  |                 |
| <b>Итого за 2 семестр</b>                                                                                              | <b>58</b>           | <b>58</b>                      |                        |                                                                                                                  |                 |
| <b>Раздел 2. Методико-практическая подготовка</b>                                                                      | <b>128</b>          | <b>47</b>                      | <b>81</b>              |                                                                                                                  |                 |
| 2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и | 15                  | 5                              | 10                     |                                                                                                                  |                 |

|                                                                                                                            |            |            |           |                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--|
| спорта для их<br>направленной коррекции                                                                                    |            |            |           |                              |  |
| 2.2. Методика подбора<br>упражнений и<br>проведение комплекса<br>утренней гигиенической<br>гимнастики                      | 15         | 5          | 10        |                              |  |
| 2.3. Методика<br>составления и<br>проведения<br>простейших<br>самостоятельных<br>занятий оздоровительной<br>направленности | 10         | 5          | 5         |                              |  |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                  | <b>40</b>  | <b>15</b>  | <b>25</b> |                              |  |
| 2.4. Методика<br>проведения учебно-<br>тренировочного занятия                                                              | <b>40</b>  | <b>16</b>  | <b>24</b> |                              |  |
| <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                  | <b>40</b>  | <b>16</b>  | <b>24</b> |                              |  |
| 2.5. Спортивная<br>подготовка                                                                                              | 48         | 16         | 32        |                              |  |
| Курсовая работа                                                                                                            |            |            |           |                              |  |
| <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                  | <b>48</b>  | <b>16</b>  | <b>32</b> | Сдача<br>нормативов,<br>тест |  |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>                                                                                                 | <b>236</b> | <b>155</b> | <b>81</b> |                              |  |

## 4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Цели** – формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма.

#### Задачи

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

#### Перечень учебных элементов раздела:

- 1.1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студента.
- 1.2. Социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни.
- 1.3. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности студентов и средства физической культуры в регулировании их работоспособности.
- 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

### Раздел 2. Методико-практическая подготовка

**Цели** – формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного

использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

### **Задачи**

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции.

2.2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

2.3 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2.5 Спортивная подготовка:

- Легкая атлетика
- Баскетбол.
- Волейбол
- Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол).

### **5. Оценочные материалы по дисциплине**

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

## **6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине**

| № п/п | Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Э.Б. Толпаров, М., 2016. С.14<br>режим доступа -<br><a href="http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf">http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf</a> |

### **6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины**

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

| № п/п     | Автор, название, место издания, год издания, количество страниц | Ссылка на учебное издание в ЭБС |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Основная: |                                                                 |                                 |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                     | Виленский М. Я. В44 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — м. : кнорус, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-05081-1                                                                                                                     | <a href="https://yandex.ru/search/?text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D0%BE+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA&amp;lr=10716&amp;src=suggest_In">https://yandex.ru/search/?text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D0%BE+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA&amp;lr=10716&amp;src=suggest_In</a>                                 |
| 2                     | Кузнецов В.С. К89 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — м. : кнорус, 2017.                                                                                                                                                                                              | <a href="https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov_V.S._Fizicheskaya_kultura.Fragment.pdf">https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov_V.S._Fizicheskaya_kultura.Fragment.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Дополнительная</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                     | Мул лер, А. Б. Фи зи че ская куль ту ра : учебник и практикум для СПО / А. Б. Мул лер, Н. С. Дя дич ки на, Ю. А. Бо га щен ко, А. Ю. Близ нев ский, С. К. Ряби-нина. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 424 с. — Серия : Профессио-нальное образование. ISBN 978-5-9916-5345-9                                         | <a href="https://urss.ru/images/add_ru/202098-1.pdf">https://urss.ru/images/add_ru/202098-1.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2                     | Бочкарева С. И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов А. Г. —М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. — 344 с. ISBN 978-5-374-00521-9. Центр ЕАОИ, 2011. — 344 с. ISBN 978-5-374-00521-9 | <a href="https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/kafedra-fizicheskogo-voospitaniya--2/publishingimages/pages/forstudents/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5_%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/kafedra-fizicheskogo-voospitaniya--2/publishingimages/pages/forstudents/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5_%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a> |

### 6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

| № п/п | Электронный образовательный ресурс                                    | Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов | <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>                   |
| 2     | Национальная информационная сеть Спортивная Россия -                  | <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>                 |
| 3     | Сайт Олимпийского комитета России                                     | <a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>                     |
| 4     | Библиотека информации по физической культуре и спорту                 | <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>                   |
| 5     | Нормы ГТО                                                             | <a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a>               |

### 6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

#### Современные профессиональные базы данных

<https://rosstat.gov.ru/> - Федеральная служба государственной статистики.

<https://cyberleninka.ru/> - научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access).

<http://link.springer.com/> - полнотекстовая коллекция (база данных) электронных книг издательства Springer Nature.

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<https://agris.fao.org/agris-search/index.do> - Международная информационная система по сельскохозяйственным наукам и технологиям.

<http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

### Информационные справочные системы

1. Информационно-справочная система «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/>

2. Информационно-справочная система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>

### Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),

OpenOffice, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса),

система дистанционного обучения Moodle ([www.edu.rgazu.ru](http://www.edu.rgazu.ru)),

Вебинар (Adobe Connect v.8, Zomm, Google Meet, Skype, Мираполис), программное обеспечение электронного ресурса сайта, включая ЭБС AgriLib и видеоканал РГАЗУ (<http://www.youtube.com/rgazu>),

антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite.

### 6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

| Предназначение помещения (аудитории)                                              | Наименование корпуса, № помещения (аудитории)            | Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| . Учебная аудитория для проведения лекционных занятий                             | Учебно-лабораторный корпус.<br>Каб. 125.<br>№ ТИ 140     | Специализированная мебель, доска меловая, мультимедийное оборудование, проектор, экран настенный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Занятия по физической культуре и спорту                                           | Учебно-бытовой корпус. Спортзал.<br>№ ТИ 134             | Комплексная площадка для легкой атлетики (скамья атлетическая, скамья для жима, скамья для пресса регулируемая), мини-футбола (мяч футбольный), подвижных игр (ворота гандбольные), гантели 20 кг, 30 кг, гири 16, 24, 32 кг, гиперэкстензия, мешок боксерский, щит боксерский игровой, стол для настольного тенниса, татами для единоборств, тренажер Райдер, электронный стрелковый тренажер.<br>Кабинет физвоспитания                                                                                                                                                                                                                                                |
| Помещение для самостоятельной работы                                              | Учебно-лабораторный корпус.<br>Каб. 320.<br>№ ТИ 313     | Специализированная мебель, персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. | Учебно-административный корпус.<br>Каб. 105.<br>№ ТИ 116 | Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS. |

|                                              |                                                                      |                                                               |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>Помещение для самостоятельной работы.</p> | <p>Учебно-административный корпус.<br/>Читальный зал<br/>№ТИ 177</p> | <p>Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.</p> |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный аграрный заочный университет»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Физическая культура**

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Квалификация Техник

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022г.

# 1.Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

| Компетенция                                                                                                                                                                                          | Уровень освоения                 | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Наименование оценочного средства                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК-8</b><br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Пороговый<br>(удовлетворительно) | <b>Знает:</b> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности<br><b>Умеет:</b> самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности<br><b>Владеет:</b> методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях реферат, тест, сдача нормативов |
|                                                                                                                                                                                                      | Продвинутый<br>(хорошо)          | <b>Знает твердо:</b> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности<br><b>Умеет уверенно:</b> самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности<br><b>Владеет уверенно:</b> методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для                                                                                                                                                                                       | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях реферат, тест, сдача нормативов |

|  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |
|--|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                   | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |
|  | Высокий (отлично) | <p><b>Имеет сформировавшееся систематические знания:</b> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>Имеет сформировавшееся систематическое умение:</b> самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Показал сформировавшееся систематическое владение:</b> методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях реферат, тест, сдача нормативов |

## 2. Описание шкал оценивания

### 2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

| Форма текущего контроля | Отсутствие усвоения (ниже порогового)*                                                                                         | Пороговый (удовлетворительно)                                                                                                                                     | Продвинутый (хорошо)                                                                                                                   | Высокий (отлично)                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| реферат                 | не показал умение собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать практический материал, не | показал умение собирать информацию из теоретических источников, анализировать практический материал для иллюстраций теоретических положений, недостаточно овладел | показал умение собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать и грамотно использовать практический | показал умение собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать и грамотно использовать практический |

|  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | овладел методикой исследования, не проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, не аргументировал предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения. | методикой исследования, не проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, не аргументировал предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения. | материал для иллюстраций теоретических положений, проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, недостаточно аргументировал выводы и предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения. | материал для иллюстраций теоретических положений, проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, аргументировал предложения, соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

## 2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет и экзамен в виде итогового теста)

| Форма промежуточной аттестации                               | Отсутствие усвоения (ниже порогового) | Пороговый (удовлетворительно) | Продвинутый (хорошо) | Высокий (отлично) |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------|
| Выполнение итоговых тестов (не менее 15 вопросов на вариант) | Менее 51%                             | 51-79%                        | 80-90%               | 91% и более       |

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

(в соответствии пунктом 4 рабочей программы дисциплины)

#### ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание. Заключение (выводы).
5. Список литературы.
6. Приложения (если имеются).

##### 1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента(полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководите- ле, город и год выполнения работы.

2. *Содержание (оглавление)* - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы,

разделы, пара- графы и т.п.).

3. *Введение*. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. *Основное содержание*

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. *Заключение*:

- основные выводы;
  - результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

6. *Список использованной литературы*: В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую бы- ли сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. *Приложения*. В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

### **Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура»**

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура и спорт в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.
21. Методика обучения школьников игре в футбол.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23. Организация и методика проведения подвижных игр.
24. Организация соревнований по эстафетному бегу.
25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы организации школьного туризма.
31. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий.
33. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной**  
**подготовке студентов.**

**Примерные Итоговые тестовые задания**

1. В понятие «физическая культура и спорт» входят компоненты:
  - А) физическое воспитание;
  - Б) физическая реабилитация;
  - В) спорт;
  - Г) социализация личности;
  - Д) физическая рекреация;
2. В качестве средств физической культуры и спорта используются:
  - А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
  - Б) спортивный инвентарь и оборудование;
  - Г) учебно-спортивная база;
  - Д) гигиенические факторы.
3. Ценности физической культуры и спорта заключены в социальных функциях:
  - А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
  - Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
  - В) снятие агрессивности;
  - Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
  - Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.
4. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ
  - А) минеральные вещества и вода;
  - Б) углеводы и жиры;
  - В) пищевые добавки и растительные сборы;
  - Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
  - Д) витамины и белки;
5. Показатели тренированности человека это:
  - А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
  - Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
  - В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
  - Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.
6. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:
  - А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
  - Б) гиподинамия и гипертония;
  - В) гравитационный шок и миозит;
  - Г) боли в правом подрёберье;
  - Д) «мёртвая точка» и «второе дыхание»;
- Здоровье это:
7. А) отсутствие признаков болезни;
  - Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только

отсутствие болезней;

В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;

Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;

Д) хорошее самочувствие;

8. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

А) наследственность;

Б) внешняя среда (экология);

В) здравоохранение;

Г) образ жизни;

Д) хорошие материально-бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

9. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

А) комплексность (развитие всех физических качеств);

Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);

В) щадящий режим двигательной активности;

Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);

Д) организация сплочённой физкультурной группы;

10. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

А) психическими (настроение, мотивация, и др.);

Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);

В) физическими (освещение, шум, температура);

Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон);

Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

11. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;

Б) соблюдение санитарно-гигиенических требований;

В) курение и небольшие дозы алкоголя;

Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;

Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

12. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:

А) наглядность и доступность;

Б) системность и разнообразность средств;

В) сознательность и активность;

Г) комплексность и вариативность;

Д) систематичность и индивидуализация.

13. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:

А) словесные;

Б) многосторонние;

В) наглядные;

Г) стабильные;

Д) практические.

14. Для развития силы используются следующие основные методы:

А) игровой;

Б) максимальных усилий;

В) равномерный;

Г) повторных усилий.

15. Для развития гибкости используются:

А) простые по координации движения в начале разминки;

Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;

В) специальные соревновательные упражнения; Г) упражнения с отягощениями;

Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.

16. Структура подготовленности спортсмена включает:

А) техническую и физическую подготовленность;

Б) профессиональную подготовленность;

В) организационно- управленческую подготовленность;

Г) тактическую и психическую подготовленность;

17. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:

А) теоретический

Б) подготовительный;

В) соревновательный;

Г) заключительный;

Д) переходный.

18. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

А) учебно-спортивная база;

Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;

В) внутренняя мотивация;

Г) соответствующий уровень развития физических качеств;

Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

19. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

А) 110-120 уд/мин;

Б) 130-140 уд/мин;

В) 140-150 уд/мин;

Г) 160-170 уд/мин;

Д) 180-190 уд/ мин.

20. Спортсмен- это человек который:

А) имеет гармоничное телосложение;

Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;

В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;

Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура и спорт»;

Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

21. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

А) заключения врача;

Б) индивидуальных особенностей организма;

В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;

Г) моды, популярности, престижности;

Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

22. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

А) скоростно-силовые качества;

Б) быстроту;

В) выносливость;

Г) гибкость и ловкость;

Д) координацию движений.

23. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

А) отбивание мяча ногой;

Б) касание мяча дважды подряд;

В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника

Г) переступание средней линии; Д) отбивание мяча головой;

24. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

А) 400м и 200 м;

Б) 1000м и 500м;

В) 3000м и 2000м;

Г) 3000 м и 2500 м;

Д) 500 м и 300м.

25. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

- А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;  
 Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)  
 В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.  
 Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.
26. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:  
 А) виды труда (умственный и физический);  
 Б) условия и характер труда;  
 В) режим труда и отдыха;  
 Г) национальные традиции;  
 Д) место будущей работы выпускника.

### СДАЧА НОРМАТИВОВ

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности (Мужчины)

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности теста                        | Оценка в очках |              |              |              |              |
|----------|---------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                                                               | 5              | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 1.       | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)    | 13,2           | 13,6         | 14,0         | 14,3         | 14,6         |
| 2.       | Подтягивание на перекладине (количество раз)                  | 15             | 12           | 9            | 7            | 5            |
| 3.       | Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)           | 12,0           | 12,35        | 13,10        | 14,1         | 14,5         |
| 4.       | Плавание (мин, сек.)<br>- (50 мин. с.) или<br>- (100 мин. с.) | 40,0<br>1,40   | 44,0<br>1,50 | 48,0<br>2,00 | 57,0<br>2,15 | б/вр<br>2,30 |

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности (Женщины)

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности теста                                                                                                 | Оценка в очках |       |       |       |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                                                                                        | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.       | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)                                                                             | 15,7           | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  |
| 2.       | Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3.       | Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)                                                                                    | 10,15          | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

#### Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

| №<br>п/п | Упражнения                                                                     | Пол    | Оценки в баллах                                                            |         |         |         |         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
|          |                                                                                |        | 5                                                                          | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1.       | Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)    | ж<br>м | 15                                                                         | 14      | 13      | 12      | 10      |
|          |                                                                                |        | 25                                                                         | 20      | 18      | 15      | 12      |
|          |                                                                                |        |                                                                            |         |         |         |         |
| 2.       | Поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | ж      | 25                                                                         | 20      | 15      | 10      | 5       |
|          |                                                                                | м      | 30                                                                         | 28      | 25      | 22      | 20      |
| 3.       | Прыжки в длину с места (см)                                                    | ж<br>м | 180 230                                                                    | 170 220 | 160 210 | 150 200 | 145 190 |
| 4.       | Бег в чередовании с ходьбой                                                    | ж<br>м | 2 км. без учёта времени<br>3 км без учёта времени                          |         |         |         |         |
| 5.       | Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.                                          | ж<br>м | 2 км без учёта времени<br>3 км без учёта времени                           |         |         |         |         |
| 6.       | Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)                                       | ж<br>м | Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом |         |         |         |         |

|    |                                                                              |        |                            |          |         |         |        |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|----------|---------|---------|--------|
| 7. | Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки) | ж<br>м | 16<br>12                   | 14<br>10 | 12<br>8 | 10<br>6 | 8<br>4 |
| 8. | Плавание                                                                     | м<br>ж | 10 минут без учёта времени |          |         |         |        |

**Контрольные упражнения  
для оценки физической подготовленности студентов основного и  
спортивного учебных отделений (1, 2) курсы  
Женщины**

| Упражнения                                                                                                                                                     | Оценки в очках |          |          |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----------|---------|---------|
|                                                                                                                                                                | 5              | 4        | 3        | 2       | 1       |
| 1. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                                 | 190            | 180      | 168      | 160     | 155     |
| 2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)                                           | 40<br>20       | 35<br>16 | 30<br>10 | 25<br>6 | 20<br>4 |
| 3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)                                                                                                                                | 18,50          | 19,0     | 19,30    | 20,00   | 23,00   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки) | 12<br>20       | 10<br>16 | 8<br>13  | 6<br>10 | 4<br>5  |

**Мужчины**

| Упражнения                                                                                                                                                          | Оценки в очках |          |         |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                     | 5              | 4        | 3       | 2      | 1      |
| 1. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                                      | 250            | 240      | 230     | 220    | 200    |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)                                                                                                     | 40             | 35       | 30      | 25     | 20     |
| 3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)                                                                                                                                     | 23,50          | 25,00    | 26,25   | 27,40  | 31,00  |
| 4. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки) | 15<br>16       | 12<br>13 | 9<br>10 | 7<br>5 | 5<br>0 |

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов  
по волейболу**

| № | Упражнения                                                                       | Пол    | Оценка в баллах |          |          |          |          |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------|----------|----------|----------|
|   |                                                                                  |        | 5               | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 1 | Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу ( количество раз) | М<br>Ж | 12<br>10        | 10<br>8  | 8<br>7   | 7<br>6   | 5<br>5   |
| 2 | Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)           | М<br>Ж | 22<br>20        | 20<br>18 | 18<br>16 | 16<br>14 | 14<br>12 |
| 3 | Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)               | М<br>Ж | 5               | 4        | 3        | 2        | 1        |

| № п/п | Упражнения                                                                      | Пол    | Оценка в баллах |          |          |          |          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------|----------|----------|----------|
|       |                                                                                 |        | 5               | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 1     | Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз) | М<br>Ж | 16<br>14        | 14<br>12 | 12<br>10 | 10<br>8  | 8<br>6   |
| 2     | Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров) (количество раз)  | М<br>Ж | 25<br>20        | 22<br>18 | 20<br>16 | 18<br>14 | 16<br>12 |
| 3     | Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)              | М<br>Ж | 5<br>4          | 4<br>3   | 3<br>2   | 2<br>1   | 1<br>0   |

| № п/п | Упражнения                                                             | Пол    | Оценка в баллах |          |          |         |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------|----------|---------|--------|
|       |                                                                        |        | 5               | 4        | 3        | 2       | 1      |
| 1     | Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз) | М<br>Ж | 16<br>14        | 14<br>12 | 12<br>10 | 10<br>8 | 8<br>6 |

|   |                                                                                                            |        |                                                                                             |        |        |        |        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 2 | Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз) | М<br>Ж | 5<br>4                                                                                      | 4<br>3 | 3<br>2 | 2<br>1 | 1<br>0 |
| 3 | Двусторонняя игра                                                                                          | М<br>Ж | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |        |        |        |        |

### Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                | Пол    | Оценка в баллах |              |              |              |              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                           |        | 5               | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 1        | Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)                                                                                                                                                                                                   | М<br>Ж | 6               | 5            | 4            | 3            | 2            |
| 2        | Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)                                                                                                        | М<br>Ж | 3               | 2            | 1            | нет          | нет          |
| 3        | Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (секунды) | М<br>Ж | 15,0<br>19,0    | 16,0<br>20,0 | 17,0<br>21,0 | 18,0<br>22,0 | 19,0<br>23,0 |

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                                                                                                 | Пол    | Оценка в баллах |          |          |          |                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------|----------|----------|------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                            |        | 5               | 4        | 3        | 2        | 1                            |
| 1        | Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)                                                                        | М<br>Ж | 5               | 4        | 3        | 2        | 3                            |
| 2        | Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды) | М<br>Ж | 9<br>11         | 10<br>12 | 11<br>13 | 12<br>14 | более<br>12<br>бо-<br>лее 14 |
| 3        | Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)                                                                               | М<br>Ж | 5               | 4        | 3        | 2        | 3                            |

| №<br>п/п | Упражнения                                                      | Пол    | Оценка в баллах                                                                             |          |          |          |          |
|----------|-----------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|          |                                                                 |        | 5                                                                                           | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 1        | Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды) | М<br>Ж | 16<br>21                                                                                    | 17<br>22 | 18<br>23 | 19<br>24 | 20<br>25 |
| 2        | Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)          | М<br>Ж | 4                                                                                           | 3        | 2        | 1        | 0        |
| 3        | Учебная игра (2 периода по 10 минут)                            | М<br>Ж | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |          |          |          |          |