

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю

Директор УрТИСИ СибГУТИ

Е.А. Минина

2025 г.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации  
по общеобразовательной дисциплине

## ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация: системный администратор

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург  
2025

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации  
по общеобразовательной дисциплине

## **ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:  
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация: системный администратор

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург  
2025

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

Н.Н. Савина

А.Н. Белякова

**Оценочные материалы составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин.

Протокол \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова



## 1 Требования к освоению общеобразовательной дисциплины

Для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначены оценочные материалы.

Оценочные материалы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля знаний и умений обучающихся и промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

## 2 Результаты освоения общеобразовательной дисциплины

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов (Таблица 1):

Таблица 1

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы. Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории. <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

	<p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.</li> </ul>	
<p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</p> <p>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul>	<p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладения универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> </ul>	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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).</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учеб-</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>ной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	---

### **3 Текущий контроль знаний и умений обучающихся**

#### **3.1 Формы и методы текущего контроля**

В ходе текущего контроля знаний и умений обучающихся по дисциплине «Физическая культура» применяются следующие критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

##### **3.1.1 Критерии оценивания теоретических знаний**

При оценивании теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
- защита теоретической работы и ответы на перечень теоретических вопросов.

Контроль усвоения программного материала посредством защиты теоретической работы и ответов на перечень теоретических вопросов возможно для обучающихся:

- подготовительной медицинской группы;
- отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине;
- с низким уровнем физического развития;
- освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

### *Перечень тем теоретической работы*

1. Влияние занятий плавания (конкретизировать вид спорта) на организм.
2. Влияние нетрадиционных видов спорта на развитие (отдельных физических и психических качеств).
3. Восстановление при помощи физических упражнений после травм (конкретизировать виды травм).
4. Влияние подвижных игр на развитие (физические и психические качества).
5. История возникновения, становления и развития в Свердловской области физкультурно-спортивной деятельности (по видам).
6. Применение на уроках физической культуры различных упражнений (пилатес, стретчинг, аэробика...).
7. Инновационные виды спорта.
8. Воспитание физических качеств обучающихся средством новых физических упражнений.
9. Воспитание физических качеств обучающихся в разрезе совершенствования материально-технической базы образовательной организации.
10. Совершенствование техники выполнения двигательных действий в нестандартных соревновательных условиях.
11. Совершенствование технических средств обучения в области физической культуры.
12. Совершенствование процесса морально-психологической подготовки занимающихся.
13. Повышение уровня функционального состояния организма средствами физической культуры.
14. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры.
15. Средства популяризации физической культуры.
16. Повышение уровня мотивации занимающихся.
17. Профилактика вредных привычек и девиантного поведения средствами физической культуры.
18. Средства военно-прикладной физической подготовки обучающихся.
19. Повышение качества и количества упражнений из различных видов спорта для решения общеобразовательных задач по физической культуре.
20. Эффективное взаимодействие физической культуры с другими учебными дисциплинами.
21. Исследование уровня развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении.
22. Повышение социальной функции физической культуры.
23. Профессионально-прикладная физическая культура на занятиях по физической культуре в вузе.
24. Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни обучающихся.
25. Внедрение новых видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу вуза.

26. Совершенствование мест проведения спортивных занятий.
27. Студенческие стройотряды на спортивных стройках страны.
28. Студенческий спорт и перспективы его развития в вузе/регионе.
29. Взаимодействие студенческого спорта и школьного физкультурного движения.
30. Международное взаимодействие в области физической культуры.
31. Взаимодействие и взаимосвязь физического, интеллектуального, нравственного, эстетического, национального, военно-патриотического, гражданско-правового воспитания.
32. Результаты работы выдающихся спортсменов с обучающимися - спортсменами.
33. Изменения антропометрических показателей средствами физической культуры.
34. Эффективные средства восстановления после физических нагрузок.
35. Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Совершенствование физического воспитания в системе общего, среднего, профессионального и высшего образования.
38. Влияние занятий спортом на зрение: ограничения и перспективы коррекции.
39. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при миопии.
40. Особенности занятий спортом при анемии.
41. Лечебная физкультура как метод лечения сколиоза.
42. Кинезиотерапия - перспективы освоения в образовательных организациях.
43. Гиподинамия как факт студенческой среды.
44. Занятия физической культурой и спортом при сахарном диабете.
45. Влияние физических упражнений на умственные способности обучающихся.
46. Влияние лечебного массажа на общее здоровье и физическое состояние обучающихся.
47. Принципы и методы закаливания организма.
48. К вопросу о роли спорта в развитии общества и гуманизации личности.
49. Разрешение спортивных споров: арбитражный суд.
50. Способы снижения травматичности спорта.
51. Роль и влияние самомассажа на жизнедеятельность человека.
52. Организация занятий физической культурой с обучающимися с применением мобильных приложений.
53. Занятия физической культурой и спортом при бронхиальной астме.
54. Методика организации занятий физической культуры в вузе.
55. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
56. Формы самостоятельных занятий физической культурой.

57. Значение двигательной активности для сохранения здоровья.
58. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
59. Рекомендуемые средства для снижения массы тела при ожирении.
60. Занятия физической культурой и спортом студентов с сахарным диабетом 1-го типа.
61. Законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры в высших учебных заведениях.
62. Антидопинговый и врачебный контроль.
63. Методы определения функциональной готовности организма к двигательной деятельности. Учет показателей функциона.
64. Избыточный вес и его влияние на физическое здоровье человека.
65. Актуальные проблемы физической культуры в современных социально-экономических условиях.
66. Гигиеническое обоснование планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов.
67. Порок сердца и влияние физической культуры при данном заболевании.
68. Проявление и формирование мотивации в спортивной деятельности.
69. Профилактика психоэмоционального выгорания у обучающихся.
70. Занятие физической культурой при пиелонефрите.
71. Охрана репродуктивного здоровья средствами физической культуры.
72. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.

### *Критерии оценки теоретической работы (Таблица 2)*

Таблица 2

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
«отлично»	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема теоретической работы раскрыта полностью.
«хорошо»	Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
«удовлетворительно»	Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
«неудовлетворительно»	Содержание теоретической работы не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

### **3.1.2 Критерии оценивания практических знаний**

#### *1 Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками*

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения является способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний (Таблица 3).

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.
«хорошо»	Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
«удовлетворительно»	Движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.
«неудовлетворительно»	Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

## 2 Оценивание способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья) (Таблица 4).

Таблица 4

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
«хорошо»	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
«удовлетворительно»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.
«неудовлетворительно»	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.



### *3 Оценивание уровня физической подготовленности*

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования (Таблица 5).

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.
«хорошо»	Уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.
«удовлетворительно»	Уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

#### *Примеры контрольных нормативов и контрольных упражнений*

##### *Гимнастика.*

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия.

*Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши).*

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

*Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30
	Ю	50	45	40	<30

*Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	15	12	8	<6
	Ю	40	30	20	<15

*Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

*Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	12	10	8	<5

*Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

### *Спортивные игры*

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват мяча, вращение мяча, работа ног при броске, разведение локтей в стороны, передача тяжести тела, ведение мяча).

*Выполнение контрольного упражнения: Атака кольца после ведения мяча.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Атака кольца после ведения мяча (раз)	Д	6	4	2	<2
	Ю	6	4	2	<2

*Выполнение контрольного упражнения: Штрафной бросок.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Штрафной бросок (раз)	Д	4	3	2	<1
	Ю	4	3	2	<1

*Выполнение контрольного упражнения: Трехочковый бросок.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Трехочковый бросок (раз)	Д	3	2	1	<1
	Ю	3	2	1	<1

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (постановка пальцев при приеме, разведение локтей при передаче, выход к мячу, наличие напряжения в руках и т.д.).

*Выполнение контрольного упражнения: Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча (раз)	Д	20	15	10	<9
	Ю	30	25	20	<15

*Выполнение контрольного упражнения: Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча (раз)	Д	15	13	10	<9
	Ю	20	15	10	<9

*Выполнение контрольного упражнения: Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки (раз)	Д	7	6	5	<4
	Ю	7	6	5	<4

*Выполнение контрольного упражнения: Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку.*

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку (раз)	Д	7	6	5	<4
	Ю	7	6	5	<4

#### **4 Формы промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций (знаний, умений)**

Формой промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций, знаний и умений по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

##### **4.1 Перечень теоретических вопросов для подготовки к дифференцированному зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья**

###### *Гимнастика*

1. Техника выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Упражнения с внешним сопротивлением. Изометрические упражнения.
2. Общие физические упражнения.
3. Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.
4. Техника выполнения упражнений для развития гибкости.
5. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.
6. Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом, с помощью прерывного метода.

###### *Спортивные игры. Баскетбол*

1. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.
2. Упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.
3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты. Передачи мяча.

4. Техника бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии. Остановка: прыжком, в 2 шага.

5. Защитные стойки, передвижений. Техника подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

6. Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично». Тактика командных действий при игре в защите. Тактика командных действий при игре в нападении.

7. Техника и тактических действий при нападении и при защите против быстрого отрыва.

8. Правила и особенности стритбола. Технические и тактические действия игроков.

#### *Спортивные игры. Волейбол*

1. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.

2. Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.

3. Техника выполнения верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.

4. Техника выполнения нападающего удара - разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон.

5. Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения.

6. Техничко-тактические действия в нападении, в защите. Специальные упражнения.

7. Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.

8. Расстановка для игры с одним связующим игроком. Обучение, комбинации, тактические действия.

9. Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.

10. Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира.

11. Правила пляжного волейбола. Технические действия.

#### *Спортивные игры. Футбол*

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).

2. История развития футбола в России.

3. История развития футбола в регионе.

4. Методика судейства в футболе.

5. Техника игры вратаря.

6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.

7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.

#### **4.2 Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов, ответов на теоретические вопросы, написание и защита теоретической работы, для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья**

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы и контрольные упражнения по каждому разделу дисциплины «Физическая культура».

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов и контрольных упражнений, которые им не противопоказаны по шифру заболевания.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья отвечают на перечень теоретических вопросов по основным темам практических занятий, пишут и защищают теоретическую работу по индивидуальной теме.

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей 6.

Таблица 6

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«отлично»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормативов на «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту теоретической работы и ответы на перечень теоретических вопросов на «отлично». Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике: 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.
«хорошо»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту теоретической работы и ответы на перечень теоретических вопросов на «хорошо».

	<p>Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«удовлетворительно»	<p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту теоретической работы и ответы на перечень теоретических вопросов на «удовлетворительно». Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«неудовлетворительно»	<p>Обучающийся не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту теоретической работы и ответы на перечень теоретических вопросов на «неудовлетворительно».</p> <p>Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

## Литература

### 1 Основные печатные и/или электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### 2 Дополнительные издания:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 204 с. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134138>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.