

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Университет «Дубна» -  
**Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора филиала  
по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Аникеева О.Б.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ФОНД ОЦЕННОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**ОПЦ.07. Физическая культура**

**профессия среднего профессионального образования**

**54.01.20 Графический дизайнер**

г. Лыткарино, 2024 г.

Составители фонда оценочных средств:

Сивов И.С. преподаватель физической культуры \_\_\_\_\_

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании методической предметной (цикловой) комиссии Сервиса и дизайна

Протокол заседания № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ Костикова И.М.

Представитель работодателя

Директор

ООО «Итрика ЛЮКС» \_\_\_\_\_ Емельянов К.С.

***МП***

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств предназначен для проверки результатов обучения по учебной дисциплине **ОПЦ.07 Физическая культура** основной образовательной программы по профессии **54.01.20 Графический дизайнер**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</li> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li> <li>- значимость профессиональной деятельности по профессии;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<b>умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- составить план действия;</li> <li>- определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализовать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством,</li> </ul>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<p>клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать значимость своей профессии;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</li> </ul>	<p>нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
---	--	--

## **II. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ** **Практические занятия по физической культуре.**

### **Практические занятия № 1-2.**

#### **Тема 2.1 Проведение упражнений занятий физической культурой**

Проведение упражнений зарядки, коррекция осанки и телосложения

Проведение упражнений различной функциональной направленности

#### **Тема 2.2 Проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**

##### **Практические занятия № 3-4.**

Выполнение заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

#### **Тема 2.3. Упражнения для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**

##### **Практические занятия № 5.**

Проведение упражнений для производственной гимнастики, профилактики профессиональных заболеваний

#### **Тема 2.4**

#### **Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой**

##### **Практические занятия № 6.**

Проведение упражнений физ. воспитания для поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств

### **Практические занятия № 7-20.**

#### **Тема 3.1. Легкая атлетика**

Техника выполнения высокого старта.

Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции

Бег на средние дистанции.

Эстафетный бег.

Техника стартового разгона на средние дистанции.

Техника выполнения низкого старта.

Бег на короткие дистанции 20м, 30м.

Техника спортивной ходьбы.

Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м.

Техника бега на длинные дистанции.

Кроссовая подготовка.

Техника метания гранаты, теннисного мяча.

Техника прыжка в длину с места.

### **Практические занятия № 21-32**

#### **Тема 3.2 Гимнастика.**

Техника выполнения высокого старта.

Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции

Бег на средние дистанции.

Эстафетный бег.

Техника стартового разгона на средние дистанции.

Техника выполнения низкого старта.

Бег на короткие дистанции 20м, 30м.

Техника спортивной ходьбы.

Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м.

Техника бега на длинные дистанции.

Кроссовая подготовка.

Техника метания гранаты, теннисного мяча.

Техника прыжка в длину с места.

## **Практические занятия № 33-35**

### **Тема 3.3 Атлетическая гимнастика**

Выполнение упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота

Выполнение упражнений атлетической гимнастики для мышц ног с использованием собственного веса.

Выполнение упражнений со свободными весами

## **Практические занятия №36-41**

### **Тема 3.4 Акробатика**

Освоение акробатических элементов

Совершенствование акробатических элементов

Освоение акробатических комбинаций

Совершенствование акробатических комбинаций

## **Практические занятия №42-60**

### **Тема 3.5 Спортивные игры – волейбол**

Правила и судейство игры волейбол.

Стойки и перемещения.

Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Техника прямой подачи снизу.

Техника прямой подачи сверху.

Прием мяча снизу

Техника нападающего удара.

Техника блокирования.

Тактика игры в защите и нападении.

Учебно-тренировочная игра 6х6.

## **Практические занятия №61-79**

### **Тема 3.6 Спортивные игры – баскетбол**

Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры.

Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек.

Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча.

Броски по кольцу в прыжке.

Перехват мяча. Накрывание мяча

Ловля мяча после отскока от щита.

Тактика игры в защите и нападении. Стритбол.

Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.

## **Практические занятия № 80-86**

### **Тема 3.7. Спортивные игры – футбол**

Ведение мяча в футболе. Обманные приемы.

Короткие и средние передачи мяча в парах.

Удары по летящему мячу. Остановка мяча.

Отбор мяча. Выход два на одного.

Тактика игры в защите и нападении.

## **Практические занятия № 87-94**

### **Тема 3.8 Виды единоборств**

Вводное занятие. Простейшие акробатические элементы

Техника самостраховки

Техника борьбы в стойке. Техника борьбы лёжа

Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

**Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

**Вопросы для устного опроса:**

1. Как называется спортивное сооружение для стрельбы по мишеням из винтовок и пистолетов?
2. Как называется вид спорта, объединяющий единоборства на рапирах, шпагах и саблях?
3. Как называется автономный прибор, позволяющий человеку дышать под водой?
4. Как называется приспособление для прицеливания, расположенное на дульной части ствола?
5. Как сокращенно называются ипподромные состязания рысистых лошадей?
6. Как называется треть игры в хоккее с шайбой?
7. Как называется прибор для регистрации времени с точностью до 0,01 секунды в соревнованиях на скорость?
8. Как по отношению к носу лодки сидят гребцы в академических лодках?
9. Как называется одежда установленного образца в каждом виде спорта?
10. Как называется передвижение фигуры или пешки в шахматах?
11. Как называется в баскетболе бросок мяча, назначенный за нарушение правил игры?
12. Как называется в баскетболе деревянная или пластиковая платформа, к которой крепится корзина?
13. В какой стране самое большое количество велосипедов?
14. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?
15. Как называется начальная стадия шахматной игры?
16. Как называется заключительная стадия шахматной игры?
17. Как называются части теннисной встречи, по которым определяется ее результат?
18. Как называется вид лыжного спорта, включающий элементы акробатики и фигурного катания?

19. Как называется группа пловцов, стартующих одновременно?
20. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?
21. Как наказывается биатлонист за промах в стрельбе на 20-километровой дистанции?
22. Как наказывается биатлонист за промах на 10-километровой дистанции?
23. С какой части поля начинается игра в регби в начале игры и после перерыва?
24. Можно ли в регби препятствовать продвижению противника, захватывая его руками?
25. Как называется самая длинная дистанция в беге?
26. Протяженность марафонской дистанции?
27. Сколько минут продолжается один тайм в футболе?

### **Критерии оценки устного ответа:**

- Оценка «отлично» выставляется студенту, который правильно ответил на 24 вопроса из 27.
- Оценка «хорошо» выставляется студенту, который правильно ответил на 23 - 20 вопросов из 27.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который правильно ответил на 19 - 16 вопросов из 27.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который правильно ответил на 15 и меньше вопросов из 27.

### ***Темы рефератов и планы их написания***

#### **Тема 1. Физическая культура как общественное явление.**

План

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Место и роль физической культуры в современном обществе.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни.

#### **Тема 2. Социальные функции физической культуры.**

План

1. Определения «функции физической культуры».
2. Общекультурные функции физической культуры.
3. Общеобразовательные функции физической культуры.
4. Специфические функции физической культуры
5. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.

#### **Тема 3. Структура обучения двигательному действию.**

План

1. Сущность, цели и задачи обучения.
2. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
3. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.

#### **Тема 4. Особенности обучения в Физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).**

План

1. Принципы обучения в физическом воспитании.
2. Обучение теоретическому материалу.
3. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
4. Двигательные умения и навыки.

#### **Тема 5. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов.**

План

1. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.



2. Формы организации физического воспитания в колледже.
3. Формы организации физического воспитания студентов вне колледжа.

#### **Тема 6. Воспитание дисциплины у студентов на учебных занятиях по физической культуре.**

##### План

1. Роль дисциплины на учебных занятиях по физической культуре.
2. Особенности воспитания дисциплины на учебных занятиях по физической культуре у студентов.

#### **Тема 7. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями.**

##### План

1. Формы и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобожденными от физической культуры.
2. Требования к работе с указанным контингентом студентов.
3. Привлечение студентов, освобожденных от занятий физической культурой, к участию в физкультурно-спортивной деятельности как средство развития общественной активности (судейство соревнований, помощь в их организации и проведении, выполнение поручений преподавателя).

#### **Тема 8. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.**

##### План

1. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
2. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
3. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
4. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
5. Руководство самостоятельными занятиями.

#### **Тема 9. Двигательная активность как фактор успешной деятельности студентов Колледжа.**

##### План

1. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
2. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов академии.
3. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в академии.

#### **Тема 10. Систематические занятия физической культурой и спортом как основа успешной подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ.**

##### План

1. Роль профессиональной физической подготовки.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
4. Значение уровня физической подготовленности при службе в Вооруженных Силах (требования к физической подготовке воина в современных условиях).
5. Занятия прикладными видами спорта.

#### **Тема 11. Роль занятий физическими упражнениями в повышении эффективности различных видов человеческой деятельности.**

##### План

1. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов деятельности.
2. Положительное влияние физических упражнений на процесс овладения профессиональными навыками.
3. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.

## **Тема 12. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре и спортом.**

### План

1. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Условия, благоприятствующие предупреждению травматизма: квалификация преподавателя, место для занятий и др.
3. Техника безопасности занятий физической культурой.
4. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.

## **Тема 13. Спортивные соревнования в колледже.**

### План

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
3. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
4. Организация и проведение соревнований в колледже.

## **Тема 14. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) на учебных занятиях.**

### План

1. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. Методы развития физических качеств.

## **Тема 15. Измерения двигательных качеств.**

### План

1. Характеристика двигательных качеств (физических) качеств.
2. Способы измерения двигательных качеств.
3. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

## **Тема 16. Общие основы спортивной тренировки.**

### План

1. Характеристика понятия «тренировка», место тренировки в системе подготовки спортсменов.
2. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
3. Задачи и содержание тренировки.
4. Построение тренировочного процесса: годичный цикл, мезоциклы, микроциклы, тренировочные занятия.

## **Тема 17. Физическая активность - средство совершенствования организма.**

### План

1. Что означает «физическая активность человека»?
2. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
3. Физические упражнения и система дыхания.
4. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Влияние физических упражнений на другие системы организма.

## **Тема 18. Основы здорового образа жизни студента.**

### План

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

## **Тема 19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.**

#### План

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Степень влияния фактора физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

#### **Тема 20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

##### План

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

#### **Тема 21. Социально-биологические основы физической культуры.**

##### План

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулирующая биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
3. Функциональные системы организма.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

#### **Тема 22. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

##### План

1. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
3. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
4. Критерии самоконтроля
5. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 23. Методические основы оздоровительной физической культуры.**

##### План

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания).
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

#### **Тема 24. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.**

##### План

1. Особенности оздоровительной гимнастики для дошкольников.
2. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
3. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
4. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте.

#### **Тема 25. Оздоровительная гимнастика при беременности и послеродовом периоде.**

##### План

1. Физическая культура как общеукрепляющее профилактическое средство во время беременности.
2. Противопоказания для занятий физической культурой.
3. Методика занятий оздоровительной гимнастикой во время беременности.

#### **Тема 26. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте.**

##### План

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом возрасте.
2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры.

### **Тема 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

План

1. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

### **Тема 28. Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина**

План

1. Плавание как вид спорта и предмет познания.
2. Плавание в программе Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика организма при занятиях плаванием.
4. Техника спортивного плавания (по выбору: способом кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин), брасс).

### **Тема 29. Техника безопасности при занятиях на воде и доврачебная помощь.**

План

1. Техника безопасности при занятиях на воде.
2. Спасение и транспортировка пострадавшего в водной среде.
3. Первая медицинская помощь при утоплении.

### **Тема 30. Водные виды спорта как фактор саморазвития личности студента.**

План

1. Самореализация личности студентов при занятиях водными видами спорта.
2. Плавание как вид физического воспитания.
3. Плавание как фактор физического и духовного совершенствование студентов.

### **Тема 31. Лыжный спорт как средство физического воспитания.**

План

1. История лыжного спорта.
2. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика организма при занятиях лыжным спортом.
4. Основы техники передвижения на лыжах.

### **Тема 32. Спортивные игры - спортивно-педагогическая дисциплина.**

План

1. Роль и место спортивных игр в системе физического воспитания.
2. Методика обучения спортивным играм: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису (по выбору).
3. Методика судейства спортивных игр.

### **Тема 33. Туризм как средство физического воспитания.**

План

1. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
2. История развития туризма.
3. Виды туризма: пешеходный, горный, водный (по выбору).
4. Экологическое воспитание в турпоходах и на занятиях спортивным ориентированием.

### **Тема 34. Топографическая подготовка туриста.**

План

1. Рельеф и способы его изображения.
2. Топографическая карта и условные топографические знаки (УТЗ).

3. Компас и работа с ним.
4. Ориентирование на местности.

### **Тема 35. Международное Олимпийское движение.**

План

1. Олимпийские игры античной Греции.
2. Возрождение олимпийского движения.
3. Функционирование Олимпийского движения в настоящее время.

### **Тема 36. Игры - посланники мира. Международное Олимпийское движение.**

План

1. Летние Олимпийские игры.
2. Зимние Олимпийские игры.

### **Тема 37. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.**

План

1. Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.
2. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей организма спортсменов.
3. Роль отдельных пищевых веществ в питании спортсменов.

**Приложение 1**

## **Реферат**

**по дисциплине «Физическая культура»»**

**Тема:**

Выполнил: студент \_\_\_ курса,

группа № \_\_\_\_\_

специальность \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)

Проверил: преподаватель физической культуры

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)

\_\_\_\_\_  
(оценка, подпись)

Лыткарино  
2024 г.

Образец содержания реферата

Содержание

Введение.....	2
Основная часть:	
1. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.....	4
2. Место ППФП в системе физического воспитания Студентов.....	7
3.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.....	10
Заключение.....	12
Список использованной литературы	

### III. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 3.1. Контрольные физические упражнения для основной медицинской группы

##### 1, 3 семестр

Контрольные упражнения	оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	115	120	125	130	135	120	130	135	140	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	30	35	40	45	4	6	8	10	12
Сгибание и разгибание рук в висе (раз)	5	7	9	12	15					
Подъем ног до угла в висе на гимнаст. стенке (раз)						8	10	12	15	17
Наклон вперед из положения, сидя (см.)	-3	0	7	9	11	6	8	11	14	17
Прыжок с места (см.)	205	220	230	235	240	150	160	168	180	190
Подъем туловища за 30 сек. (раз)	21	24	26	28	30	14	18	21	24	26
Вис на перекладине (сек.)						8	10	11	13	15
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	5	7	9	12	15					

#### Критерии оценки

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.

##### 2, 4 семестр

###### 1. Волейбол:

- передача мяча в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча (прямая сверху, прямая снизу, боковая) – произвольная форма;
- теоретический вопрос по правилам игры и судейству;
- прием мяча;
- нападающий удар и блокирование;
- 2-х сторонняя командная игра.

###### 2. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- тактика игры в защите и нападении;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца;
- теоретический вопрос по правилам игры и судейству;
- 2-х сторонняя командная игра;
- отбор мяча.

#### Критерии оценки:

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который выполнил 5 упражнений.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который выполнил 4 упражнения.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который выполнил 3 упражнения.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который выполнил 2 упражнения.

### 3.2. Вопросы для теоретического зачета для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения практических нормативов.

#### Вариант № 1

<i>Вопросы</i>		<i>Ответы</i>
1. Как называется спортивное сооружение для стрельбы по мишеням из винтовок и пистолетов?	1.	Тир
2. Как называется вид спорта, объединяющий единоборства на рапирах, шпагах и саблях?	2.	Фехтование
3. Как называется автономный прибор, позволяющий человеку дышать под водой?	3.	Акваланг
4. Как называется приспособление для прицеливания, расположенное на дульной части ствола?	4.	Мушка
5. Как сокращенно называются ипподромные состязания рысистых лошадей?	5.	Бега
6. Как называется треть игры в хоккее с шайбой?	6.	Период
7. Как называется прибор для регистрации времени с точностью до 0,01 секунды в соревнованиях на скорость?	7.	Хронометр
8. Как по отношению к носу лодки сидят гребцы в академических лодках?	8.	Спиной к носу лодки
9. Как называется одежда установленного образца в каждом виде спорта?	9.	Форма
10. Как называется передвижение фигуры или пешки в шахматах?	10.	Ход
11. Как называется в баскетболе бросок мяча, назначенный за нарушение правил игры?	11.	Штрафной бросок
12. Как называется в баскетболе деревянная или пластиковая платформа, к которой крепится корзина?	12.	Щит
13. В какой стране самое большое количество велосипедов?	13.	В Китае
14. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?	14.	Апперкот
15. Как называется начальная стадия шахматной игры?	15.	Дебют
16. Как называется заключительная стадия шахматной игры?	16.	Эндшпиль
17. Как называются части теннисной встречи, по которым определяется ее результат?	17.	Сет
18. Как называется вид лыжного спорта, включающий элементы акробатики и фигурного катания?	18.	Фристайл
19. Как называется группа пловцов, стартующих одновременно?	19.	Заплыв
20. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?	20.	Защитник
21. Как наказывается биатлонист за промах в стрельбе на 20-километровой дистанции?	21.	Прибавляется штрафное время
22. Как наказывается биатлонист за промах на 10-километровой дистанции?	22.	Увеличивается дистанция
23. С какой части поля начинается игра в регби в начале игры и после перерыва?	23.	С центра поля
24. Можно ли в регби препятствовать продвижению противника, захватывая его руками?	24.	Да
25. Как называется самая длинная дистанция в беге?	25.	Марафон
26. Протяженность марафонской дистанции?	26.	42 км195 м
27. Сколько минут продолжается один тайм в футболе?	27.	45 минут



**Вариант № 2**

<b>Вопросы</b>		<b>Ответы</b>
28. Сколько продолжается период в хоккее (чистое время)?	28.	20 минут
29. Имя основателя современного олимпийского движения?	29.	Пьер де Кубертен
30. Как называется длинная палка для игры в бильярд?	30.	Кий
31. Как называется гоночный малолитражный автомобиль упрощенной конструкции, без кузова?	31.	Карт
32. Кем был по профессии человек, придумавший баскетбол?	32.	Преподаватель колледжа
33. Как называется вид спорта, включающий лыжные гонки и стрельбу?	33.	Биатлон
34. Как называется штрафной 11-метровый удар в футболе?	34.	Пенальти
35. Как называется командная игра, в которой спортсмены на лошадях забивают битами мячи в ворота или производят броски в корзину?	35.	Конное поло
36. Как часто проводятся летние Олимпийские игры?	36.	Раз в 4 года.
37. Световой щит, на котором показываются результаты соревнования, очки?	37.	Табло
38. Что такое «фестбери-флоп»?	38.	Техника прыжка в высоту
39. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?	39.	Нокаут
40. Сколько игроков в волейбольной команде?	40.	6 игроков
41. Диапазон баллов в спортивной гимнастике?	41.	От 0 до 10
42. Спортивная командная игра с мячом, содержащая элементы футбола и гандбола?	42.	Регби
43. Как называется скоростной спуск на управляемых санях по специально оборудованной трассе?	43.	Бобслей
44. Как называется езда на санях в положении лежа на животе?	44.	Скелетон
45. Как называется самый быстрый галоп лошади?	45.	Карьер
46. Сколько игроков в каждой команде участвуют в игре на поле в хоккее с шайбой?	46.	6 человек
47. Ограничено ли количество замен в хоккее с шайбой?	47.	Нет
48. Включен ли хоккей с шайбой в программу Олимпийских игр?	48.	Да
49. Как называется недостаток времени на обдумывание ходов в шахматной или шашечной партии?	49.	Цейтнот
50. Как называется велосипед для двух спортсменов?	50.	Тандем
51. Командная игра с мячом на воде?	51.	Водное поло
52. Как называется в велоспорте лидирующая группа?	52.	Пелотон
53. Как называется в вольной борьбе прикосновение борца лопатками к ковру?	53.	Туше
54. Как называется спортивный костюм, плотно облегающий тело?	54.	Трико

**Вариант № 3**

<b>Вопросы</b>		<b>Ответы</b>
55. Лицо, принимающее денежные ставки при игре в тотализатор?	55.	Букмекер
56. Средства, способствующие быстрой и кратковременной стимуляции организма спортсмена?	56.	Допинг
57. Сколько существует видов прыжков в легкой атлетике?	57.	4 (длина, высота, тройной, с шестом)
58. Девиз Олимпийских игр?	58.	«Быстрее, выше, сильнее!»
59. Как по-другому называется настольный теннис?	59.	Пинг-понг
60. Как называются соревнования по горным лыжам на длинную дистанцию?	60.	Скоростной спуск
61. Как называется оружие с прикладом, из которого стреляют стрелами?	61.	Арбалет
62. Как называют бегунов на длинные дистанции?	62.	Стайеры
63. По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?	63.	По весу
64. Что передают друг другу участники легкоатлетической эстафеты?	64.	Палочку
65. Как называется передача мяча товарищу по команде?	65.	Пас
66. Как называется плетеная упругая сетка, укрепленная на горизонтальной раме, используемая в акробатике?	66.	Батут
67. Как называется ковер для борьбы дзюдо?	67.	Татами
68. Как называется спортивный костюм борца-дзюдоиста?	68.	Кимоно
69. Родина хоккея с шайбой?	69.	Канада
70. Как называется Устав Олимпийских игр?	70.	Олимпийская хартия
71. Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр?	71.	Не более 15 дней
72. Самая строгая мера наказания спортсмена или команды на соревнованиях?	72.	Дисквалификация
73. Какой бег считается более рациональным: по часовой стрелке или против?	73.	Против
74. Какое расстояние от нижнего края щита до пола или грунта баскетбольной площадки?	74.	275 см
75. Как называется игра с воланом и ракеткой?	75.	Бадминтон
76. Включен ли бадминтон в программу Олимпийских игр?	76.	Пока нет
77. Являются ли гонки на байдарках олимпийских видом спорта?	77.	Да
78. Как называется начальный момент спортивного состязания?	78.	Старт
79. Как называется игра в футбол на мотоциклах?	79.	Мотобол
80. Как называется игрок линии нападения в спортивных играх?	80.	Форвард
81. Как называются крупные соревнования различных классов парусных и гребных судов?	81.	Регата

**Вариант № 4**

<b>Вопросы</b>		<b>Ответы</b>
82. Как называется место проведения соревнований по боксу?	82.	Ринг
83. Как называется в спорте неправильно выполненный старт?	83.	Фальстарт
84. Родина самбо?	84.	СССР
85. Как называется штрафной удар в хоккее?	85.	Буллит
86. Помещение для хранения и ремонта лодок?	86.	Элинг
87. Сколько попыток дается прыгунам в длину на официальных соревнованиях в финале?	87.	6
88. Со сколько метров бьется пенальти в футболе?	88.	С 11 метров
89. Какой вид спорта «чисто» женский?	89.	Художественная гимнастика
90. Какой ударный музыкальный инструмент используется в соревнованиях по боксу?	90.	Гонг
91. Как называется часть бассейна, предоставляемая на соревнованиях каждому пловцу?	91.	Дорожка
92. В какой стране родился баскетбол?	92.	В США
93. Сколько человек от каждой команды участвуют в игре в баскетбол?	93.	5 человек
94. Как называется специальная обувь для игры в футбол?	94.	Бутсы
95. Как определяется победитель в современном пятиборье?	95.	По сумме набранных очков
96. Как называется площадка для игры в теннис?	96.	Корт
97. Как называется конный стадион?	97.	Ипподром
98. Как называется многодневная автомобильная гонка по дорогам?	98.	Ралли
99. Как называется спортивное сооружение для проведения соревнований по плаванию?	99.	Бассейн
100. Как называется стиль плавания с выполнением гребка круговыми движениями обеих рук одновременно?	100.	Баттерфляй
101. Как называется спортивное единоборство – кулачный бой спортсменов?	101.	Бокс
102. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?	102.	Из 3 раундов
103. Какова продолжительность одного раунда в боксе?	103.	3 минуты
104. Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?	104.	Да
105. В каких состязаниях математик Пифагор стал олимпийским чемпионом?	105.	В кулачном бою
106. Что значит олимпийская система соревнований?	106.	Проигравший выбывает
107. В каком виде спорта соревнования всегда проводятся по олимпийской системе?	107.	В боксе
108. Как называется подвижная мишень для стендовой стрельбы?	108.	Тарелочка

**Вариант № 5**

<b>Вопросы</b>		<b>Ответы</b>
109. Какова максимальная оценка в фигурном катании на коньках?	109.	6 баллов
110. До скольких побед ведется игра в настольный теннис в одиночном соревновании?	110.	До 3
111. До скольких очков ведется игра в партии в настольном теннисе?	111.	До 21
112. Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?	112.	Унция
113. Перечислите виды фигурного катания.	113.	Одиночное катание (мужское и женское; парное катание), спортивные танцы на льду
114. В каком виде спортивной борьбы спортсмены соревнуются босиком?	114.	Дзюдо
115. Как называется одиночный заезд на скорость на велотреке?	115.	Гит
116. В каком виде лыжного спорта спортсмены не пользуются палками?	116.	Прыжки с трамплина
117. Как называется карточная игра, по которой проводятся спортивные соревнования?	117.	Бридж
118. Какой титул носит бывший чемпион мира?	118.	Экс-чемпион
119. Как называется спортсмен, занявший второе место в чемпионате?	119.	Вице-чемпион
120. Как называется место для отталкивания в прыжках в длину?	120.	Планка
121. Как называется судья, дающий сигнал к началу бега?	121.	Стартер
122. Как называется наиболее вероятный претендент на победу в спортивных соревнованиях?	122.	Фаворит
123. Как называется спортсмен, оставший от остальных участников соревнований?	123.	Аутсайдер
124. Как называется гимнастический снаряд, состоящий из двух горизонтальных параллельных жердей, укрепленных на разной высоте?	124.	Брусья
125. Является ли водное поло олимпийским видом спорта?	125.	Да
126. В какие годы проводятся летние олимпийские игры?	126.	В високосные
127. Как называется место для состязаний и испытаний автомобилей?	127.	Автодром
128. Как переводится слово «волейбол»?	128.	Летающий мяч
129. Соревнуются ли мужчины в художественной гимнастике?	129.	Нет
130. Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?	130.	Желтую карточку
131. Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?	131.	Красную карточку
132. Пользуется ли свистком судья соревнований по теннису?	132.	Нет
133. Как называется половина игры в футболе?	133.	Тайм
134. Сколько игроков в команде по «пляжному» волейболу?	134.	Два
135. Сколько игроков играет в одной команде в хоккее с мячом?	135.	Одиннадцать

**Вариант № 6**

<b>Вопросы</b>		<b>Ответы</b>
136. В какой спортивной лодке гребут, стоя на колене?	136.	В каноэ
137. Как называют бегунов на короткие дистанции?	137.	Спринтеры
138. Какая самая длинная дистанция в официальных соревнованиях по плаванию?	138.	1500 метров
139. Чем награждались древние олимпийские чемпионы?	139.	Лавровым венком
140. Ограничивается ли число замен в гандболе?	140.	Нет
141. Ограничивается ли число замен в баскетболе?	141.	Нет
142. Сколько игроков можно заменить в футбольном матче?	142.	Три
143. Как называется площадка, где соревнуются тяжелоатлеты?	143.	Помост
144. Как называется спортивное сооружение для прыжков в воду?	144.	Вышка
145. Сколько партий в волейбольном матче нужно выиграть одной из команд для победы?	145.	3 партии
146. Ограничено ли время игры в волейболе?	146.	Нет
147. В какой стране родился волейбол?	147.	В США
148. Как назывались участники боев в Древнем Риме на потеху публике?	148.	Гладиаторы
149. Как называется гигантское сооружение, построенное в Риме для соревнований гладиаторов?	149.	Колизей
150. Как называется ведение мяча в футболе или баскетболе?	150.	Дриблинг
151. Каким способом проплывает спортсмен последний отрезок в комплексном плавании?	151.	Вольным стилем
152. В каких видах спорта есть весовые категории?	152.	Бокса, борьба, тяжелая атлетика
153. Как называется событие, когда спортсмен дает фору более слабому сопернику?	153.	Гандикап
154. Сколько стилей включает комплексное плавание?	154.	4
155. Как называется бег (езда) по пересеченной местности?	155.	Кросс
156. Что включает легкая атлетика, кроме бега, ходьбы, прыжков?	156.	Метание
157. Как называется часть снаряжения фехтовальщика, предохраняющая его лицо?	157.	Маска
158. Как называется часть снаряжения велосипедиста, предохраняющая его голову?	158.	Шлем
159. Как называется встреча-соревнование между командами в спортивных играх?	159.	Матч
160. Как называется основной снаряд в тяжелой атлетике?	160.	Штанга
161. Как называется командное состязание в скоростном преодолении дистанции, разбитой на этапы?	161.	Эстафета
162. Где родилось водное поло?	162.	В Англии

**Вариант № 7**

<b>Вопросы</b>		<b>Ответы</b>
163. В открытом или закрытом бассейне проводятся Олимпийские соревнования по плаванию и прыжкам в воду?	163.	В закрытом бассейне
164. Какая самая длинная дистанция в спортивной ходьбе?	164.	50 километров
165. Как называются эстафеты, где этапы преодолеваются различными способами передвижения?	165.	Комбинированные эстафеты
166. Как называется устройство для удерживания на месте плавающего судна?	166.	Якорь
167. Определен ли правилами способ преодоления барьеров в беге с препятствиями?	167.	Нет
168. Из каких положений выполняет спортсмен стрельбу в биатлоне?	168.	Из положений лежа и стоя
169. Какова самая длинная дистанция в биатлоне?	169.	20 километров
170. Сколько огневых рубежей на 20-километровой дистанции биатлона?	170.	4 рубежа
171. Какова самая короткая дистанция в биатлоне?	171.	10 километров
172. Как называется дорога, на которой соревнуются велосипедисты?	172.	Трасса
173. Как еще называется вратарь в футболе и хоккее?	173.	Голкипер
174. Как называется центральный защитник в футболе?	174.	Стоппер
175. Как называется прыгивание гимнаста со снаряда на пол?	175.	Соскок
176. За сколько фальстартов спортсмен снимается с соревнований в легкой атлетике, плавании?	176.	За два
177. Как называется часть дистанции, отведенная для каждой лодки?	177.	«Вода»
178. По какому сигналу начинают бег конькобежцы?	178.	По сигнальному выстрелу
179. Каково минимальное число партий в волейбольном матче?	179.	Три
180. Как называется в футболе удар по мячу, назначенный за нарушение правил игры?	180.	Штрафной удар
181. В открытом или закрытом бассейне проводят Олимпийские соревнования по водному поло?	181.	В открытом бассейне
182. Включен ли баттерфляй как способ преодоления одного из этапов в комбинированной эстафете по плаванию?	182.	Да
183. На какой дистанции легкоатлетического бега не регистрируются официальные рекорды?	183.	Марафонский бег
184. Какой вид спорта включает лыжную гонку на 15км и прыжки на лыжах с трамплина?	184.	Лыжное (северное) двоеборье
185. Каков олимпийский символ?	185.	Пять колец
186. Как называется командная спортивная игра с клюшками и мячом на ледяной площадке?	186.	Хоккей с мячом
187. Как называется командная спортивная игра с клюшками и мячом на травяной площадке?	187.	Хоккей на траве
188. Каково максимальное число сетов в теннисной встрече?	188.	5
189. Как называется забитый в футбольные ворота мяч?	189.	Гол

**Вариант № 8**

<b>Вопросы</b>		<b>Ответы</b>
190. В каком виде плавания спортсмены стартуют не с тумбочки, а непосредственно из воды?	190.	В плавании на спине
191. В каком виде плавания не учитывается скорость движения спортсмена?	191.	В синхронном плавании
192. Соревнуются ли мужчины в синхронном плавании?	192.	Нет
193. Как называется вид спорта, соревнуясь в котором спортсмен определяет свой маршрут по карте и компасу?	193.	Спортивное ориентирование
194. Из скольких этапов состоят легкоатлетические эстафеты, проводимые на стадионах?	194.	Из 4 этапов
195. Из скольких периодов состоит игра в водное поло?	195.	Из 4 периодов
196. Как называется судья на боксерском ринге?	196.	Рефери
197. Как называется судья на борцовском ковре?	197.	Арбитр
198. Какое количество персональных замечаний может получить игрок в профессиональном баскетболе?	198.	6
199. Как называется гимнастический снаряд, состоящий из деревянного корпуса, обтянутого кожей, на металлических ногах-стойках?	199.	Конь
200. Как называется способ плавания с выносом рук на поверхность поочередно?	200.	Кроль
201. Как называется вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метание снарядов?	201.	Легкая атлетика
202. Регламентируется ли количество замен в хоккее на льду?	202.	Нет
203. Из скольких таймов состоит игра в хоккее на траве?	203.	2 тайма
204. Как называется вид плавания, при котором руки не выносятся над водой?	204.	Брасс
205. Как называются олимпиады для инвалидов?	205.	Параолимпиады
206. Какого цвета олимпийский флаг?	206.	Белого
207. Как на олимпийском флаге выражен символ единения всех континентов?	207.	Пятью кольцами
208. Как осуществляется передача этапов в эстафетном плавании?	208.	Касанием рукой бортика бассейна
209. Как называется обувь у бегунов на короткие дистанции?	209.	Шиповки
210. Какой цвет мяча принят в волейболе?	210.	Синий с желтым
211. Штрафуется ли легкоатлет за сбитый барьер?	211.	Нет
212. Как переводится название стиля «баттерфляй»?	212.	Бабочка
213. Где постоянно перед каждыми Играми зажигается Олимпийский огонь?	213.	В Греции (в Олимпии)
214. Какой длины дорожка в олимпийском плавательном бассейне?	214.	50 метров
215. Как называется резкое убыстрение бега, рывок вперед?	215.	Спурт
216. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?	216.	Капа

**Критерии оценки «Вопросов для теоретического зачета для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения практических нормативов»:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который правильно ответил на 24 вопроса из 27.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который правильно ответил на 23 - 20 вопросов из 27.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который правильно ответил на 19 - 16 вопросов из 27.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который правильно ответил на 15 и меньше вопросов из 27.



**Образец титульного листа**

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования Московской области  
«Университет «Дубна» - Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж

**Реферат**

**по дисциплине «Физическая культура»»**

**Тема:**

Выполнил: студент \_\_\_ курса,  
группа № \_\_\_\_\_  
специальность \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)

Проверил: преподаватель физической культуры

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)

\_\_\_\_\_  
(оценка, подпись)

Лыткарино  
2019г.

Образец содержания реферата

Содержание

Введение.....	2
Основная часть:	
3. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.....	4
4. Место ППФП в системе физического воспитания Студентов.....	7
3.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.....	10
Заключение.....	12
Список использованной литературы.....	14
Приложение.....	16

**Образец оформления списка использованных источников**

**Использованные источники**

- 1.Булгакова Р.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
- 2.Дудкин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России // Теория и практика физической культуры. - 2002. № 8. с.10-12.
- 3.Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. - СПб., 2006.