МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Колледж
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_Т.М. Челей
«29» февраля 2024

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Квалификация
техник - технолог

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2024

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств 3
2. Результаты освоения учебной дисциплины 3
3. Задания для оценивания и критерии оценки.....9
4. Список рекомендуемой литературы:.....14

1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине БД.09 Физическая культура

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

ФОС разработан в соответствии с:

- ФГОС среднего общего образования;
- рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС среднего общего образования по общеобразовательной учебной дисциплине, направленные на достижение обучающимися предметных результатов.

Оценка знаний и умений выставляется по пятибалльной системе во время проведения текущего контроля в форме тестирования, сдачи нормативов.

При проведении рубежного контроля используется тестирование, сдача нормативов.

Предусмотрена накопительная система оценивания. При выполнении и своевременной сдачи всех нормативов выставляется оценка автоматически.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся нормативных заданий.

Промежуточная аттестация по общеобразовательной учебной дисциплине проводится в форме: зачета в 1 семестре, дифференцированного зачета – во 2 семестре.

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных

1) *гражданского воспитания:*

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) *патриотического воспитания:*

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) *духовно-нравственного воспитания:*

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) *эстетического воспитания:*

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) *физического воспитания:*

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) *трудового воспитания:*

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, 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;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) *экологического воспитания:*

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) *ценности научного познания:*

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и

исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

м*етапредметных*:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

в) работа с информацией

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и

морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: а) общение:
осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием
языковых средств.
б) совместная деятельность

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставитьи формулировать
собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в
деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать п р и ё м ы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной
работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

предметных:

базовый уровень

Раздел «Знания о физической культуре»:

1) Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

2) Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

3) Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

4) Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

5) Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

6) Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

1) Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

2) Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

3) Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

4) Планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

5) Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

6) Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

1) Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

2) Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных

занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

3) Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

4) Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

5) Демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

6) Демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

7) Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Результаты обучения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результатов
уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни У2 использовать умения и навыки ППФП, для достижения жизненных и профессиональных целей.	*Сдача учебных нормативов* *Составление комплекса (10-12) упражнений для различных мышечных групп и проведение разминки с группой* *Участие в соревнованиях по сдаче норм ГТО*
знать: З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни. развития основных физических качеств правила личной и общественной гигиены	*Написание реферата* *Ведение дневника самоконтроля* *Судейство соревнований*

Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	**Форма контроля и оценивания**		
	Текущий контроль	**Рубежный контроль**	**Промежуточная аттестация**
Раздел 1 «Легкая атлетика»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 2 «Атлетическая гимнастика»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 3 «Баскетбол»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 4 «Волейбол»	оценка работы с индивидуальными	Тестирование	

	заданиями		
Раздел 5 «Гимнастика»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 6 «Атлетическая гимнастика»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Форма контроля			зачёт дифференцированный зачёт

3. Задания для оценивания и критерии оценки

В результате аттестации по учебной дисциплине Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений, навыков и знаний:

Раздел 1. Легкая атлетика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 60 м (сек)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2	Бег на 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
3	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
4	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20

Раздел 2. Баскетбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30 сек. (раз)	23	24	26	20	22	24
2	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м, туда и обратно (сек.)	9,0	8,7	8,4	10,0	9,6	9,4
3	Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	3	5	7	2	3	5

Раздел 3. Волейбол

№	**Виды испытаний (тесты)**	**Критерии оценки в (баллах)**					
		юноши			**девушки**		
		«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
1	Передачи мяча сверху двумя руками над головой (раз)	10	20	30	10	15	20
2	Передачи мяча снизу двумя руками над собой (раз)	15	20	25	10	15	20
3	Прием и передачи мяча в парах (раз)	10	20	30	10	15	20

Раздел 4. Мини-футбол

№	**Виды испытаний (тесты)**	**Критерии оценки в (баллах)**					
		юноши			**девушки**		
		«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
1	Бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек, с	21	17	14	26	23	20
2	Передачи и остановка мяча в парах за 30 сек., раз	9	12	16	8	10	14
3	Удар ногой по неподвижному мячу, на дальность, м	10	15	20	6	10	15

Раздел 5. Гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	16

3. Порядок выполнения тестовых испытаний.

Раздел 1. Легкая атлетика

1) Вид испытания **«Бег 60, 100 м. с высокого старта»**

Определяет уровень быстроты.

Методика проведения: *бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой Испытуемый бежит с высокого старта дистанцию на время. При электронном хронометраже результат определяется с точностью 0,01 сек.*

2) Вид испытания **«Бег на 1000, 2000, 3000 метров»**

Проводится для определения уровня развития выносливости.

Методика выполнения: *бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой, если позволяют условия и обеспечены меры безопасности. Время засекается с точностью 0,1 сек. Перед проведением теста проводится разминка, инструктаж. Все участники должны пробежать дистанцию.*

3) Вид испытания **«Прыжок в длину с разбега»**

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: *прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.*

4) Вид испытания **«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: *прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.*

5) Вид испытания **«Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г.»**

Проводится для определения уровня развития мышц плечевого пояса и скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: *метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.*

Разделы 3-5. Волейбол, баскетбол, футбол, лыжи

Контрольные испытания данных разделов позволяют определить степень освоения учебного материала игровых видов спорта.

Оборудование: спортивный зал, мячи, измерительный инвентарь, секундомер, стойки, конусы.

Методика выполнения: *все испытания выполняются после специальной разминки, соответствующей каждому виду спортивных игр. Участники поочередно выполняют контрольные испытания. В зачет идет наилучший результат.*

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

1) Вид испытания **«Наклон вперёд»**

Тест определяет уровень развития гибкости.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Методика проведения: *наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком « + ».*

2) Вид испытания **«Поднимание туловища»**

Тест позволяет определить силу мышц брюшного пресса.

Методика проведения: *поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.*

3.1) Вид испытания **«Подтягивание»** /юноши /

Тест позволяет определить уровень развития силы мышц плечевого пояса.

Оборудование: высокая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.*

3.2) Вид испытания **«Подтягивание»** /девушки/

Тест помогает оценить силовую выносливость рук и плечевого пояса.

Оборудование: низкая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.*

4) Вид испытания **«Рывок гири»** /юноши /

Методика выполнения: т*естирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.*

5) Вид испытания **«Отжимание»** /девушки/

Тест позволяет определять уровень развития мышц плечевого пояса.

Методика проведения: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).*

4. Темы рефератов учебной дисциплины «Физическая культура»

Аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится в форме подготовки, написания и защиты реферата по одной из следующих тематик.

Темы рефератов:

1. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхательной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварительной системы.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
6. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
7. Основы техники бега на короткие дистанции.
8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков.
10. Основы техники эстафетного бега.
11. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
12. Развитие физических качеств.
13. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
14. Современные популярные виды спорта.
15. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Критерии оценки реферата:

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен правильно по схеме, полностью раскрыта тема реферата, представлен полный список источников, отражающих современное состояние вопроса, показывает всесторонние и глубокие знания в ответе на дополнительные вопросы;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если в составлении реферата есть отдельные неточности, тема реферата раскрыта, но требует небольшого дополнения,

неполный список источников, допускает мелкие неточности в ответах на дополнительные вопросы;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен со значительными ошибками, тема реферата раскрыта не полностью, допущены незначительные ошибки, список источников не полный, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен неправильно, основная тема полностью не раскрыта, отсутствует список литературы, на дополнительные вопросы ответить затрудняется.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Критерии оценки на дифференцированном зачете:

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «4,5 и выше»
«хорошо»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «3,5-4,4»
«удовлетворительно»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,5-3,4»
«неудовлетворительно»	задолженность по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,4 и ниже»

4. Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1 Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1 Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный. Электронный ресурс.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233.

Интернет –ресурсы:

1. Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru/
2. Комитет по физкультуре и спорту в Санкт-Петербурге http://kfis.spb.ru/