Приложение
к ППССЗ специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.Н. АШУРАЛИЕВА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация выпускника: программист

Махачкала 2026

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией УГС 09.00.00. Информатика и вычислительная техника и 10.00.00 Информационная безопасность

Председатель П(Ц)К

 Ш.М. Мусаева

Протокол № 8 от 30 апреля 2026 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура средств разработан на основе требований:

- Приказа Минпросвещения России от 24.02.2025 N 138 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением" (Зарегистрировано в Минюсте России 31.03.2025 N 81696);
- Рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура

с учетом:

- Примерной образовательной программы «Профессионалитет» по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденная протоколом ФУМО в системе СПО по УГПС 09.00.00 Информатика и вычислительная техника от 29.08.2025 № 6/2025, зарегистрирована в государственном реестре примерных образовательных программ – регистрационный номер 18/2025. Реквизиты утверждающего документа –приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-581/2025 от 13.10.2025;

Разработчик:

- Полозкова Елена Николаевна, преподаватель ГБПОУ РД «Технический колледж имени Р.Н. Ашуралиева»

© Полозкова Елена Николаевна, 2026

© ГБПОУ РД «Технический колледж имени Р.Н. Ашуралиева», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ учебной дисциплины 4
3. Формы и методы контроля и оценивания....5
4. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ учебной дисциплины 7
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА текущего контроля УСПЕВАЕМОСТИ....16
5.1. Типовые задания для оценки знаний и умений 16
5.2. Критерии оценивания....21
5.2.1. Критерии оценивания устного ответа 21
5.2.2. Критерии оценивания выполнения заданий на практических занятиях....22
5.2.3. Критерии оценивания тестовых заданий 22
5.2.4. Критерии оценивания тестовых заданий 22
5.3.1. Контрольное упражнение 23
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ....24
6.1. Вопросы к зачету по учебной дисциплине....24
6.2. Практические задания к зачету 26
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ....31

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ФОС позволяет оценить достижение, запланированных по учебной дисциплине, результатов обучения.

ФОС включают оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение учебной дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

Текущий контроль освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины может иметь следующие виды: оперативный и рубежный контроль.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Рубежный контроль является контрольной точкой и проводится с целью комплексной оценки уровня освоения программного материала.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по учебной дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: дифференцированный зачет.

Зачет проводится непосредственно после завершения освоения учебной дисциплины, в сроки, установленные календарным учебным графиком. Зачет проводится в день последнего занятия.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» принадлежит социально-гуманитарному циклу СГ.00 обязательной части ФГОС специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Освоение учебной дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

Код умения	**Название умения**
У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

Код знания	**Название знания**
З1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	Основы здорового образа жизни
З3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
З4	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ

Формы текущего контроля по учебной дисциплине:

- устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный);
- тестирование (письменное или компьютерное);
- практическая проверка (при проведении практических занятий);
- самоконтроль и взаимопроверка.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Формы и методы оценки**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - Основы здорового образа жизни - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности *Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:*	Оценка **«отлично»** — теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. Оценка **«хорошо»** — теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. Оценка **«удовлетворительно»** — теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера,	- Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. - Устный опрос. - Тестирование. - Наблюдение за выполнением практического задания. - Оценка выполнения практического задания. - Дифференцированный зачет

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. Оценка **«неудовлетворительно»** — теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	

4. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
	СГ.04 Физическая культура				**Зачет**
1	**Введение**	**З1, У1**	ОК 04, ОК 08	Устный опрос	
1.1	Физическая культура и личность профессионала. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	З1, У1		Устный опрос	
2	**Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ**		ОК 04, ОК 08		
2.1	**Тема 1.1. Основы здорового образа жизни**	**З2, З3, У2, У3**		Устный опрос, тестирование	
2.1.1	Основы здорового образа жизни. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	З2, З3, У2		Устный опрос, тестирование	
2.2	**Тема 1.2. Методика самостоятельных занятий и самоконтроль**	**З2, З3, З4, У1, У2, У3**		Устный опрос, тестирование	
2.2.1	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых. Мотивация самостоятельных занятий. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Правила планирования индивидуальных занятий.	З2, З3, З4, У1, У2, У3		Устный опрос, тестирование	
3	**Раздел 2. Легкая атлетика**		ОК 04, ОК 08		

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
3.1	**Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
3.1.1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
3.1.2	Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м).	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	
3.2	**Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
3.2.1	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
3.2.2	Выполнение контрольных нормативов в беге на средние и длинные дистанции.	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	
3.3	**Тема 2.3. Совершенствование техники прыжков**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
3.3.1	Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Техника прыжка в длину с места, с разбега.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
3.3.2	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега.	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	
3.4	**Тема 2.4. Эстафетный бег и челночный бег**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
3.4.1	Выполнение эстафетного бега 4×100. Отработка передачи эстафетной палочки.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
3.4.2	Выполнение челночного бега 3×10 м, 4×9 м. Выполнение контрольных нормативов.	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
4	**Раздел 3. Волейбол**		ОК 04, ОК 08		
4.1	**Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
4.1.1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.2	**Тема 3.2. Приемы и передачи мяча. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
4.2.1	Отработка приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.2.2	Отработка приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.3	**Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
4.3.1	Отработка нижней прямой подачи. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.3.2	Отработка боковой подачи. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.4	**Тема 3.4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
4.4.1	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.4.2	Совершенствование техники нападающего удара.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.5	**Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
4.5.1	Отработка тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.6	**Тема 3.6. Основы методики судейства**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
4.6.1	Отработка навыков судейства в волейболе. Судейство учебной игры.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
4.7	**Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
4.7.1	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	
5	**Раздел 4. Баскетбол**		ОК 04, ОК 08		
5.1	**Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
5.1.1	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Отработка стоек, перемещений, остановок, поворотов.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
5.2	**Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
5.2.1	Отработка передач мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
5.3	**Тема 4.3. Ведение мяча и броски в корзину. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
5.3.1	Отработка ведения мяча на месте и в движении.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
5.3.2	Отработка бросков в корзину с места, в движении и прыжком.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
5.4	**Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
5.4.1	Отработка техники штрафных бросков.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
5.5	**Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
5.5.1	Отработка тактики игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
5.5.2	Отработка тактики игры в нападении. Игра по правилам баскетбола.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
5.6	**Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
5.6.1	Практика в судействе соревнований по баскетболу.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
5.7	**Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по баскетболу**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
5.7.1	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	
5.7.2	Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	
6	**Раздел 5. Гимнастика**		ОК 04, ОК 08		
6.1	**Тема 5.1. Строевые приемы**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
6.1.1	Отработка строевых приемов: построение, перестроение, повороты.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
6.2	**Тема 5.2. Техника акробатических упражнений**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
6.2.1	Отработка техники акробатических упражнений: кувырки, стойка на лопатках, мост.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
6.3	**Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши) / Упражнения на бревне (девушки)**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
6.3.1	Юноши: висы, упоры, махи, соскоки. Правила техники безопасности.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
6.3.2	Девушки: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, соскок.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
6.4	**Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися**	**З4, У1, У2, У3**		Практическое занятие	
6.4.1	Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами.	З4, У1, У2, У3		Практическое занятие	
6.4.2	Выполнение комплекса ОРУ. Проведение комплекса ОРУ с группой.	З4, У1, У2, У3		Практическое занятие, наблюдение	
6.4.3	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Контроль выполнения.	З4, У1, У2, У3		Практическое занятие, наблюдение	
7	**Раздел 6. Бадминтон**		ОК 04, ОК 08		
7.1	**Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
7.1.1	Отработка игровой стойки, основных ударов.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
7.1.2	Отработка ударов справа и слева.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
7.2	**Тема 6.2. Подачи**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
7.2.1	Отработка короткой и длинной подачи.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
7.3	**Тема 6.3. Нападающий удар. Учебная игра**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
7.3.1	Отработка нападающего удара «смэш». Учебная игра.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
7.3.2	Игра по упрощенным правилам. Контроль техники подач, ударов.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
7.4	**Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
7.4.1	Игра по правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
8	**Раздел 7. Настольный теннис**		ОК 04, ОК 08		
8.1	**Тема 7.1. Настольный теннис**	**З4, У1, У2**		Практическое занятие	
8.1.1	Техника безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
8.1.2	Обучение тактическим действиям, подаче.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
8.1.3	Отработка ударов справа и слева.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
8.1.4	Учебная игра по настольному теннису.	З4, У1, У2		Наблюдение, практическое занятие	
8.1.5	Контроль техники выполнения элементов. Игра по правилам.	З4, У1, У2		Контрольные нормативы	
9	**Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**		ОК 04, ОК 08		
9.1	**Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП**	**З1, З2, З3, З4, У1, У2, У3**		Практическое занятие	
9.1.1	Значение психофизической подготовки. Анализ профессиограммы специалиста.	З1, З2, З3, У1, У2, У3		Устный опрос, практическое занятие	
9.1.2	Средства и методы формирования профессионально значимых умений и навыков.	З4, У1, У2, У3		Наблюдение, практическое занятие	
9.1.3	Формирование профессионально значимых физических качеств.	З4, У1, У2, У3		Наблюдение, практическое занятие	
9.1.4	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп программиста.	З3, З4, У2, У3		Наблюдение, практическое занятие	
9.1.5	Комплексы упражнений для глаз и снятия зрительного напряжения.	З3, З4, У2, У3		Наблюдение, практическое занятие	
9.1.6	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	З4, У1, У2, У3		Наблюдение, практическое занятие	

№	Наименование темы	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
9.1.7	Разучивание и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	З4, У1, У2, У3		Наблюдение, практическое занятие	
9.1.8	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	З3, З4, У2, У3		Наблюдение, практическое занятие	
9.1.9	Самостоятельное проведение комплексов ППФП.	З4, У1, У2, У3		Практическое занятие, наблюдение	
9.1.10	Контроль выполнения комплексов ППФП.	З4, У1, У2, У3		Контрольные нормативы	
9.1.11	Проведение комплекса упражнений ППФП с группой.	З4, У1, У2, У3		Практическое занятие, наблюдение	
9.1.12	Составление индивидуального плана ППФП.	З4, У1, У2, У3		Практическое занятие	
9.1.13	Контрольное занятие по ППФП: оценка уровня сформированности качеств.	З4, У1, У2, У3		Контрольные нормативы	
9.1.14	Итоговое занятие по ППФП.	З4, У1, У2, У3		Контрольные нормативы	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ
СГ.04 Физическая культура

5.1.Типовые задания для оценки знаний и умений

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

1. Задание для устного опроса по темам

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.
3. Что такое здоровый образ жизни и каковы его основные компоненты?
4. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
5. Что такое валеологическая компетенция и как она формируется?
6. Эффекты физических упражнений.
7. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями.
8. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
9. Основные показатели и критерии оценки самоконтроля.
10. Как составить дневник самоконтроля?

2. Тестовые вопросы по теме

Вопрос 1. Что является основой здорового образа жизни?
a) Правильное питание
b) **Двигательная активность**
c) Отказ от вредных привычек
d) Все перечисленное
Проверяемые знания: 32

Вопрос 2. Что такое валеология?
a) Наука о здоровье
b) **Наука о здоровом образе жизни**
c) Наука о питании
d) Наука о физической культуре
Проверяемые знания: 32

Вопрос 3. Как физические упражнения влияют на умственную работоспособность?
a) Снижают
b) **Повышают**
c) Не влияют
d) Временно снижают, затем повышают
Проверяемые знания: 32

Вопрос 4. Какой метод не относится к самоконтролю?
a) Ведение дневника самоконтроля
b) **Анализ спортивных достижений соперников**
c) Измерение ЧСС
d) Оценка самочувствия
Проверяемые знания: 34

Вопрос 5. Что такое нагрузка в физической культуре?
a) Масса тела
b) **Степень воздействия физических упражнений на организм**
c) Количество упражнений
d) Вес спортивного инвентаря
Проверяемые знания: 34

Ключ к тестам: 1-d, 2-b, 3-b, 4-b, 5-b

Раздел 2. Легкая атлетика

1. Задание для устного опроса по темам

1. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.
2. Техника бега по дистанции и финиширования.
3. Техника длительного бега на средние и длинные дистанции.
4. Техника прыжка в длину с места и с разбега.
5. Техника выполнения эстафетного бега 4×100.
6. Техника челночного бега.

2. Контрольные нормативы по легкой атлетике

Контрольное упражнение	**Юноши**	**Девушки**
Бег 30 м (сек)	4,8	5,1
Бег 60 м (сек)	8,5	9,5
Бег 100 м (сек)	14,0	16,0
Бег 400 м (мин, сек)	1,10	1,20
Бег 1000 м (мин, сек)	3,40	—
Бег 500 м (мин, сек)	—	1,50
Бег 2000 м (мин, сек)	—	10,00
Бег 3000 м (мин, сек)	13,30	—
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,0	8,5
Прыжок в длину с места (см)	220	180
Прыжок в длину с разбега (см)	380	300

3. Критерии оценки контрольных нормативов по легкой атлетике

Оценка	**Бег 100 м (сек)**	**Бег 2000/3000 м (мин)**	**Прыжок в длину (см)**
«5»	13,5 / 15,0	12,00 / 8,30	240 / 200
«4»	14,0 / 16,0	13,30 / 9,30	220 / 180
«3»	14,5 / 17,0	15,00 / 11,00	200 / 165

Раздел 3. Волейбол

1. Задание для устного опроса по темам

1. Основные стойки игрока в волейболе.
2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.
3. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.
4. Техника нижней прямой подачи.
5. Техника боковой подачи.

6. Техника верхней прямой подачи.
7. Техника нападающего удара.
8. Основы тактики игры в защите.
9. Основы тактики игры в нападении.
10. Правила судейства в волейболе.

2. Контрольные нормативы по волейболу

Контрольное упражнение	**Критерии выполнения**
Передача мяча в парах	10 передач (юноши) / 8 передач (девушки) без потери мяча
Нижняя прямая подача	8 из 10 подач в заданную зону (юноши) / 6 из 10 (девушки)
Верхняя прямая подача	6 из 10 подач в заданную зону (юноши) / 4 из 10 (девушки)
Прием мяча снизу	8 из 10 приемов с доставкой в зону нападения

3. Критерии оценки контрольных нормативов по волейболу

Оценка	**Передачи (кол-во)**	**Подачи (из 10)**	**Прием (из 10)**
«5»	15 и более	9	9
«4»	10–14	7–8	7–8
«3»	8–9	5–6	5–6

Раздел 4. Баскетбол

1. Задание для устного опроса по темам

1. Основные стойки игрока в баскетболе.
2. Техника перемещений и остановок в баскетболе.
3. Техника передач мяча.
4. Техника ведения мяча.
5. Техника бросков в корзину с места, в движении и прыжком.
6. Техника штрафного броска.
7. Основы тактики игры в защите.
8. Основы тактики игры в нападении.
9. Правила судейства в баскетболе.

2. Контрольные нормативы по баскетболу

Контрольное упражнение	**Критерии выполнения**
Штрафной бросок	5 попаданий из 10 (юноши) / 4 из 10 (девушки)
Броски по точкам	3 попадания из 5 с трех позиций (юноши) / 2 из 5 (девушки)
Ведение змейкой с остановкой и броском	Время: 12 сек (юноши) / 15 сек (девушки)

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Баскетбольная «дорожка»	Время: 15 сек (юноши) / 18 сек (девушки)

3. Критерии оценки контрольных нормативов по баскетболу

Оценка	Штрафной бросок (из 10)	«Дорожка» (сек)
«5»	7	12 / 15
«4»	5	14 / 17
«3»	4	16 / 19

Раздел 5. Гимнастика

1. Задание для устного опроса по темам

1. Основные строевые приемы.
2. Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед.
3. Техника выполнения кувырка назад.
4. Техника стойки на лопатках.
5. Техника выполнения моста.
6. Техника выполнения висов и упоров на брусьях.
7. Техника выполнения упражнений на бревне.
8. Требования к составлению комплекса ОРУ.
9. Терминология в гимнастике.

2. Контрольные нормативы по гимнастике

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Кувырок вперед	Техничное выполнение без ошибок
Кувырок назад	Техничное выполнение без ошибок
Стойка на лопатках	Удержание 5 секунд
Мост	Выполнение с прямыми руками и ногами
Подтягивание (юноши)	10 раз
Отжимания (девушки)	15 раз
Подъем туловища (пресс)	30 раз за 30 сек

3. Критерии оценки контрольных нормативов по гимнастике

Оценка	Подтягивания	Отжимания	Пресс
«5»	12	20	35
«4»	9	15	30

Оценка	Подтягивания	Отжимания	Пресс
«3»	6	10	25

Раздел 6. Бадминтон

1. Задание для устного опроса по темам

1. Техника игровой стойки в бадминтоне.
2. Основные удары в бадминтоне.
3. Техника подачи в бадминтоне.
4. Техника нападающего удара «смэш».
5. Правила игры и судейства в бадминтоне.

2. Контрольные нормативы по бадминтону

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Подача (короткая, длинная)	8 из 10 подач в заданную зону
Удар справа	8 из 10 ударов в заданную зону
Удар слева	6 из 10 ударов в заданную зону

3. Критерии оценки контрольных нормативов по бадминтону

Оценка	Подача (из 10)	Удары (из 10)
«5»	9	9
«4»	7–8	7–8
«3»	5–6	5–6

Раздел 7. Настольный теннис

1. Задание для устного опроса по темам

1. Правила техники безопасности в настольном теннисе.
2. Основные элементы стола и ракетки.
3. Техника подачи в настольном теннисе.
4. Техника ударов справа и слева.
5. Тактические действия в настольном теннисе.

2. Контрольные нормативы по настольному теннису

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Подача	8 из 10 подач в заданную зону
Удар справа	10 ударов подряд в игре с партнером
Удар слева	8 ударов подряд в игре с партнером

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. Задание для устного опроса по темам

1. Что такое ППФП и какова её цель?
2. Профессиограмма специалиста в области разработки программного обеспечения.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
4. Профессионально значимые физические качества для программиста.
5. Средства и методы формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
6. Упражнения для профилактики остеохондроза при работе за компьютером.
7. Упражнения для профилактики туннельного синдрома.
8. Комплексы упражнений для глаз.
9. Способы снятия зрительного напряжения.
10. Как составить индивидуальный план ППФП?

2. Контрольные нормативы по ППФП

Контрольное упражнение	**Критерии выполнения**
Упражнения для шейного отдела (наклоны, повороты)	Техничное выполнение комплекса из 8 упражнений
Упражнения для кистей рук	Техничное выполнение комплекса из 6 упражнений
Упражнения для глаз	Техничное выполнение комплекса из 5 упражнений
Упражнения с гантелями (для развития силы)	Техничное выполнение комплекса из 8 упражнений
Самостоятельное проведение комплекса ППФП	Уверенное проведение комплекса с группой

3. Критерии оценки контрольных нормативов по ППФП

Оценка	**Техника выполнения**	**Самостоятельное проведение**
«5»	Без ошибок, полный комплекс	Уверенно, с пояснениями
«4»	1–2 ошибки	Уверенно, без пояснений
«3»	3–4 ошибки	С подсказками преподавателя

5.2. Критерии оценивания

5.2.1. Критерии оценивания устного ответа

При оценке устного ответа, обучающегося учитывается:

1) полнота и правильность ответа;
2) степень осознанности, понимания изученного;

Отметка «5»: ответ правильный, полный в соответствии с изученным материалом; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком.

Отметка «4»: ответ правильный, полный в соответствии с изученным материалом; материал изложен в определенной логической последовательности; возможны отдельные затруднения в формулировке выводов.

Отметка «3»: ответ, в котором в основном правильно, но схематично или с отклонениями от последовательности изложения раскрыт материал или неполный, несвязный ответ, изложенный нелогично

Отметка «2»: при ответе обнаружено непонимание обучающимся основного содержания учебного материала, неумение его анализировать допущены существенные ошибки, которые обучающийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя, отсутствует логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и самостоятельной оценки фактов; недостаточно сформированы навыки устной речи.

5.2.2. Критерии оценивания выполнения заданий на практических занятиях

Отметка «5»: работа выполнена полностью и правильно; техника выполнения упражнений соответствует требованиям; сделаны правильные выводы; соблюдены правила техники безопасности.

Отметка «4»: работа выполнена правильно с учетом 1-2 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя; техника выполнения в целом правильная.

Отметка «3»: работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущены 3-4 существенные ошибки в технике выполнения; техника безопасности соблюдена.

Отметка «2»: допущены 5 и более существенные ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя; нарушена техника безопасности.

5.2.3. Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка в баллах	Степень выполнения задания
Неуд.	Выполнено от 0 до 49,9 % предложенных заданий
Удов.	Выполнено от 50 до 69,9% предложенных заданий
Хор.	Выполнено от 70 до 89,9% предложенных заданий
Отл.	Выполнено от 90 до 100% предложенных заданий

Оценка	**Выполнение норматива**
«5»	Норматив выполнен в соответствии с установленными требованиями (время, количество) и техникой
«4»	Норматив выполнен с незначительными отклонениями от требований (время, количество)
«3»	Норматив выполнен с существенными отклонениями от требований или с нарушением техники
«2»	Норматив не выполнен или выполнен с грубыми нарушениями техники безопасности

5.2.4. Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка в баллах	**Степень выполнения задания**
Неуд.	Выполнено от 0 до 49,9 % предложенных заданий

Оценка в баллах	Степень выполнения задания
Удов.	Выполнено от 50 до 69,9 % предложенных заданий
Хор.	Выполнено от 70 до 89,9 % предложенных заданий
Отл.	Выполнено от 90 до 100 % предложенных заданий

5.3. Контрольные нормативы (сводная таблица)

Общие контрольные нормативы по физической подготовке

5.3.1. Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
Бег 100 м (сек)	14,0	16,0
Бег 2000 м (мин, сек)	—	10,00
Бег 3000 м (мин, сек)	13,30	—
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,0	8,5
Прыжок в длину с места (см)	220	180
Подтягивание (раз)	10	—
Отжимание (раз)	—	15
Пресс (раз за 30 сек)	30	30

Специальные контрольные нормативы по видам спорта

Вид спорта	Контрольное упражнение	Критерий
Волейбол	Передача мяча в парах	10 передач без потери
Волейбол	Нижняя подача	8 из 10 в зону
Баскетбол	Штрафной бросок	5 из 10
Баскетбол	«Дорожка»	15 сек (ю) / 18 сек (д)
Гимнастика	Кувырки	Техничное выполнение
Бадминтон	Подача	8 из 10 в зону
Настольный теннис	Подача	8 из 10 в зону

5.4. Перечень практических навыков для проверки

1. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.

2. Выполнение бега на короткие дистанции с низкого старта.
3. Выполнение бега на средние и длинные дистанции.
4. Выполнение прыжка в длину с места и с разбега.
5. Выполнение передачи эстафетной палочки.
6. Выполнение приема и передачи мяча в волейболе (снизу, сверху).
7. Выполнение подач в волейболе (нижняя, боковая, верхняя).
8. Выполнение нападающего удара в волейболе.
9. Выполнение передач и ведения мяча в баскетболе.
10. Выполнение штрафных бросков и бросков по точкам в баскетболе.
11. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойка на лопатках, мост).
12. Выполнение строевых приемов.
13. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.
14. Выполнение подачи и ударов в бадминтоне.
15. Выполнение подачи и ударов в настольном теннисе.
16. Самостоятельное проведение комплекса ОРУ.
17. Выполнение специальных упражнений для профилактики профессиональных заболеваний программистов.
18. Проведение комплекса упражнений ППФП.

5.5. Методические рекомендации по проведению контроля

1. **Устный опрос** проводится в начале или в конце занятия для проверки теоретических знаний.
2. **Тестирование** проводится в письменной форме по завершении изучения теоретических разделов.
3. **Контрольные нормативы** сдаются в рамках практических занятий в конце изучения каждого раздела. Результаты фиксируются в журнале.
4. **Техника выполнения упражнений** оценивается в процессе практических занятий с использованием критериев:
   - ✓ правильность выполнения (соответствие технике);
   - ✓ качество выполнения (точность, амплитуда, координация);
   - ✓ соблюдение техники безопасности.
5. **Практические навыки** оцениваются в процессе выполнения упражнений как индивидуально, так и в группе.
6. **Самостоятельное проведение** ОРУ и ППФП оценивается по следующим критериям:
   - ✓ правильность подбора упражнений;
   - ✓ методическая грамотность проведения;
   - ✓ правильность демонстрации упражнений;
   - ✓ умение организовать группу.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура проводится в форме дифференциального зачета.

6.1. Вопросы к зачету по учебной дисциплине

№	Вопрос	Проверяемые знания и умения
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	З1, У1
2	Основы здорового образа жизни и его основные компоненты.	З2, У1
3	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности организма человека.	З2, У1
4	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: методы, показатели, критерии оценки.	З4, У3
5	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями.	З4, У1, У3
6	Профессиограмма специалиста в области разработки программного обеспечения. Основные факторы ППФП.	З1, З3, У2
7	Профессионально значимые физические качества для программиста.	З3, У2
8	Упражнения для профилактики остеохондроза и туннельного синдрома.	З3, З4, У2, У3
9	Комплексы упражнений для глаз и снятия зрительного напряжения.	З3, З4, У2, У3
10	Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовое ускорение, финиширование).	З4, У1, У2
11	Техника бега на средние и длинные дистанции.	З4, У1, У2
12	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	З4, У1, У2
13	Техника приема и передачи мяча в волейболе снизу и сверху двумя руками.	З4, У1, У2
14	Техника подач в волейболе (нижняя, боковая, верхняя).	З4, У1, У2
15	Основы тактики игры и судейства в волейболе.	З4, У1, У2
16	Техника ведения мяча и бросков в корзину в баскетболе.	З4, У1, У2
17	Техника штрафного броска и тактика игры в баскетболе.	З4, У1, У2
18	Основные акробатические упражнения и техника их выполнения.	З4, У1, У2
19	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах (брусья, бревно).	З4, У1, У2
20	Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).	З4, У1, У2, У3

6.2. Практические задания к зачету

6.2.1. Легкая атлетика (обязательная часть)

Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
Бег 100 м (сек)	14,0	16,0
Бег 2000 м (мин, сек)	—	10,00
Бег 3000 м (мин, сек)	13,30	—
Прыжок в длину с места (см)	220	180

Критерии оценки:

Оценка	Бег 100 м (сек)	Бег 3000/2000 м (мин)	Прыжок в длину (см)
«5»	13,5 / 15,0	12,30 / 8,30	240 / 200
«4»	14,0 / 16,0	13,30 / 9,30	220 / 180
«3»	14,5 / 17,0	15,00 / 11,00	200 / 165

6.2.2. Волейбол (обязательная часть)

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Передача мяча в парах	10 передач без потери мяча (юноши) / 8 передач (девушки)
Нижняя прямая подача	8 из 10 подач в заданную зону (юноши) / 6 из 10 (девушки)
Верхняя прямая подача	6 из 10 подач в заданную зону (юноши) / 4 из 10 (девушки)

Критерии оценки:

Оценка	Передачи (кол-во)	Подачи (из 10)
«5»	15 и более	9
«4»	10–14	7–8
«3»	8–9	5–6

6.2.3. Баскетбол (обязательная часть)

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Штрафной бросок	5 попаданий из 10 (юноши) / 4 из 10 (девушки)
Баскетбольная «дорожка»	Время: 15 сек (юноши) / 18 сек (девушки)

Критерии оценки:

Оценка	Штрафной бросок (из 10)	«Дорожка» (сек)
«5»	7	12 / 15
«4»	5	14 / 17
«3»	4	16 / 19

6.2.4. Гимнастика (обязательная часть)

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Кувырок вперед	Техничное выполнение без ошибок
Кувырок назад	Техничное выполнение без ошибок
Стойка на лопатках	Удержание 5 секунд
Подтягивание (юноши)	10 раз
Отжимания (девушки)	15 раз
Пресс (подъем туловища)	30 раз за 30 сек

Критерии оценки:

Оценка	Подтягивания	Отжимания	Пресс
«5»	12	20	35
«4»	9	15	30
«3»	6	10	25

6.2.5. Бадминтон (выборная часть)

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Подача	8 из 10 подач в заданную зону

Критерии оценки:

Оценка	Подача (из 10)
«5»	9
«4»	7–8
«3»	5–6

6.2.6. Настольный теннис (выборная часть)

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Подача	8 из 10 подач в заданную зону

Критерии оценки:

Оценка	Подача (из 10)
«5»	9
«4»	7–8
«3»	5–6

6.2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — обязательная часть

Контрольное упражнение	Критерии выполнения
Упражнения для шейного отдела	Техничное выполнение комплекса из 8 упражнений
Упражнения для кистей рук	Техничное выполнение комплекса из 6 упражнений
Упражнения для глаз	Техничное выполнение комплекса из 5 упражнений
Упражнения для развития силы (с гантелями)	Техничное выполнение комплекса из 8 упражнений
Самостоятельное проведение комплекса ППФП	Уверенное проведение комплекса с группой (6–8 упражнений)

Критерии оценки:

Оценка	Техника выполнения	Самостоятельное проведение
«5»	Без ошибок, полный комплекс	Уверенно, с пояснениями
«4»	1–2 ошибки	Уверенно, без пояснений
«3»	3–4 ошибки	С подсказками преподавателя

6.3. Структура проведения дифференцированного зачета

Этап 1. Теоретическая часть (устный опрос)

Студент отвечает на **1 теоретический вопрос** из перечня (п. 6.1). Вопрос выбирается преподавателем случайным образом или по билету.

Время на подготовку: 5 минут.

Максимальная оценка: до 5 баллов.

Этап 2. Практическая часть (сдача контрольных нормативов)
Студент сдает контрольные нормативы по **4 обязательным разделам**:

№	Раздел	Количество упражнений
1	Легкая атлетика	3 упражнения (бег 100 м, бег на выносливость, прыжок)
2	Волейбол	2 упражнения (передача, подача)
3	Баскетбол	2 упражнения (штрафной бросок, «дорожка»)
4	Гимнастика	2–3 упражнения (кувырки, силовые упражнения)
5	ППФП (профессионально-прикладная)	1 упражнение (комплекс упражнений)

Общее количество упражнений: 10–11 нормативов.
Максимальная оценка за практическую часть: до 45 баллов (по 5 баллов за каждый норматив).

Этап 3. Дополнительная часть (по выбору студента или по назначению преподавателя)
Студент может дополнительно сдать нормативы по одному из выборных видов спорта (бадминтон или настольный теннис) для повышения итоговой оценки.

№	Вид спорта	Количество упражнений
1	Бадминтон	1 упражнение (подача)
2	Настольный теннис	1 упражнение (подача)

Максимальная оценка: до 5 баллов.

Итоговая оценка

Итоговая оценка	**Теория (макс. 5)**	**Практика (макс. 45)**	**Дополнительно (макс. 5)**	**Всего (макс. 55)**
«5»	5	40–45	5	46–55
«4»	4	34–39	4	39–45
«3»	3	27–33	3	33–38
«2»	0–2	0–26	0–2	0–32

6.4. Критерии оценивания ответов на дифференцированном зачете
6.4.1. Критерии оценивания теоретической части

- оценка **«отлично»**, если студент обладает глубокими и прочными знаниями программного материала; при ответе на вопрос продемонстрировал

исчерпывающее, последовательное и логически стройное изложение; правильно сформулировал понятия и закономерности по вопросам; сделал вывод по излагаемому материалу;

- оценка **«хорошо»**, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала; но имеются существенные неточности в формулировании понятий и закономерностей по вопросам; не полностью сделаны выводы по излагаемому материалу;
- оценка **«удовлетворительно»**, если студент имеет общие знания основного материала без усвоения некоторых существенных положений; формулирует основные понятия с некоторой неточностью; затрудняется в приведении примеров, подтверждающих теоретические положения;
- оценка **«неудовлетворительно»**, если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения; ни один вопрос не рассмотрен до конца, наводящие вопросы не помогают.

6.4.2. Критерии оценивания практической части (сдача нормативов)

- оценка **«отлично»** — норматив выполнен в соответствии с установленными требованиями (время, количество, техника выполнения) на высоком уровне;
- оценка **«хорошо»** — норматив выполнен с незначительными отклонениями от требований (время, количество) или с незначительными техническими ошибками;
- оценка **«удовлетворительно»** — норматив выполнен с существенными отклонениями от требований или с нарушением техники выполнения, но результат засчитывается;
- оценка **«неудовлетворительно»** — норматив не выполнен или выполнен с грубыми нарушениями техники безопасности, результат не засчитывается.

6.4.3. Критерии оценивания проведения комплекса ППФП

Критерий	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Подбор упражнений	Соответствует цели, разнообразный	Соответствует цели	Частично соответствует	Не соответствует
Методика проведения	Грамотная, с пояснениями	Грамотная	С ошибками	Грубые ошибки
Демонстрация упражнений	Правильная, четкая	Правильная	С ошибками	Неправильная
Организация группы	Уверенная	Уверенная	С подсказками	Неуверенная
Соблюдение техники безопасности	Полное	Полное	Частичное	Нарушение

6.5. Сводная ведомость учета результатов дифференцированного зачета

(ПРИМЕР)

ФИО студента	Теория (1 вопрос)	Легкая атлетика	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика	ППФП	Доп. вид	Итого	Оценка
Иванов И.	5	15	10	10	10	5	5	60	5
Петров П.	4	12	8	8	8	4	—	44	4
Сидоров С.	3	9	6	6	6	3	—	33	3
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Максимальный балл: теория (5) + легкая атлетика (15) + волейбол (10) + баскетбол (10) + гимнастика (10) + ППФП (5) + доп. вид (5) = **60 баллов**.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А. А. Бишаева. — 7-е изд., стер. — Москва: Издательский дом Академия, 2020. — 320 с. — ISBN 978-5-4468-9406-2. — Текст: непосредственный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.
3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/545162.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/535163.
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/544814.