МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено

В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
17.01.2025 г протокол № 5

Оценочные материалы по учебному предмету

УП.12 Физическая культура

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация выпускника: дизайнер

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев **на базе** основного общего образования
Форма обучения: очная
Год начала подготовки: 2025

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
06 декабря 2024года Протокол № 3
Председатель методического совета СПК _____Сергеева С. И.

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
20 декабря 2024года Протокол № 4
Председатель педагогического совета СПК _____ Донцова Н.А.

2025

Оценочные материалы по учебному предмету **УП.12 Физическая культура**

разработаны на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г. № 413 с изменениями, внесенными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022г. №732 и от 27 декабря 2023г. №1028;
- федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023г. №371;
- федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.05.2022г. №308.

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:
Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта
Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта
Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта
Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Ермолова Елена Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Зобова Ольга Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Козловцева Екатерина Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ 4

2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ..... 14

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ 15

4 ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... 17

Приложение 23

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1.1. Оценочные средства предназначены для оценки результатов освоения учебного предмета **УП.12 Физическая культура**.

Формой промежуточной аттестации по учебному предмету является зачет с оценкой с выставлением отметки по системе ««неудовлетворительно/удовлетворительно/хорошо/отлично».

1.2. Оценочные материалы разработаны на основании:

− образовательной программы по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям);

− рабочей программы учебного предмета **УП.12 Физическая культура.**

1.3. Цели изучения учебного предмета

Целью учебного предмета **УП.12 Физическая культура** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения учебного предмета:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения учебного предмета обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

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 и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

эстетического воспитания:

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

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

•убежденность 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.

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.

трудового воспитания:

•готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

•готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

•интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

•готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

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.

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 познания мира;

•осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета обучающимися должны отражать:

Овладение универсальными учебными ***познавательными*** действиями:

а) базовые логические действия:

•самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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;

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

•развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

б) базовые исследовательские действия:

•владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

•способность и готовность 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 ее 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 приобретенный опыт;

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

•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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

•оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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 ***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;

•развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

б) совместная деятельность:

•понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

•выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

•принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты

совместной работы;

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

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

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

•осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными ***регулятивными*** действиями:

а) самоорганизация:

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

•самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

•способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

б) самоконтроль:

•давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

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

•использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

•уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

•самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

•саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

•внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих

возможностей;

•эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

•социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

г) принятие себя и других людей:

•принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

•принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

•признавать свое право и право других людей на ошибки;

•развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

1.5. Показатели и критерии оценивания результатов освоения учебного предмета

Основные виды деятельности обучающегося	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Тематические блоки, темы	Наименование оценочных средств	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знакомство с информацией преподавателя об общих требованиях безопасности, о технике безопасности перед началом, во время и по окончании занятий по физической культуре и о требованиях безопасности в аварийных ситуациях.	соблюдение техники безопасности	посещаемость занятий	1.1	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство с техникой выполнения общеразвивающих упражнений, и упражнений на физические качества. Разучивание и совершенствование техники упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, специальной выносливости, ловкости и координации, силы. Обучение выполнению заданий методом круговой тренировки.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.2	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Обучение и совершенствование техники тестовых заданий, подводящих упражнений и сравнение их с требованиями комплекса ГТО.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.3	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство с понятием «профессионально важные качества» и проведение анализа профессионально важных качеств с учетом будущей профессиональной деятельности. Обучение средствам и методам ППФП. Выполнение комплексов упражнений ППФП.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.4	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство с упражнениями атлетической, аэробной и ритмической гимнастики, стретчинга и их 1функциональной направленности на физическое состояние организма. Разучивание и совершенствование комплексов упражнений атлетической, аэробной и ритмической гимнастики, стретчинга.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.5	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет

Знакомство и анализ образцов техники выполнения игровых действий. Разучивание основных элементов игры: «ловля мяча», «передача мяча», «ведение мяча», «броски по кольцу». Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.6	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство и анализ образцов техники выполнения игровых действий. Разучивание технических приемов: перемещение, стойка, подача, передача, нападающий удар, блокирование. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.7	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство и анализ образцов техники выполнения игровых действий. Разучивание технических приемов: ведение мяча, остановки мяча, удары по мячу, выполнение защитных действий. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.8	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство и анализ образцов техники выполнения игровых действий. Разучивание технических приемов: подача, накат, срезка, подрезка, топс-спин. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.9	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство с техникой выполнения упражнений для заболеваний внутренних органов: упражнения для улучшения кровообращения, для тренировки вестибулярного аппарата, с гимнастическими палками. Знакомство с техникой выполнения упражнений для заболеваний опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования и укрепления правильной осанки, для ликвидации воспалительных изменений в суставах, для развития подвижности в суставах и позвоночнике, для растягивания мышечно-связочного аппарата, корригирующие упражнения. Знакомство с техникой выполнения упражнений для заболеваний органов зрения: гимнастика Утехина, гимнастика	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.5	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет

Аветисова, гимнастика для снятия утомления глаз. Разучивание и совершенствование техники упражнений.					
Знакомство с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения. Разучивание дыхательных упражнений, контроль техники выполнения друг у друга, нахождение ошибок и предложение способов их устранения. Выполнение сеансов дыхательной гимнастики.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.6	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Знакомство с основными мышечными группами и приёмами их массирования. Обучение приёмам самомассажа основных мышечных групп, контроль за их выполнением другими учащимися, предложение способов устранения ошибок. Выполнение процедур самомассажа в системе тренировочных занятий, отработка отдельных его приёмов.	выполнение упражнений во время занятий	правильность и своевременность выполнения упражнений	1.7	реферат, дневник самоконтроля	тестирование контрольных нормативов, зачет
Оценивание индивидуальных физических показателей, сравнение их с нормативными данными. Демонстрация прироста в показателях развития физических качеств и нормативах ГТО.	выполнение контрольных нормативов	оценка результата выполнения норматива	2.1	тестирование контрольных нормативов	
Обучение выполнения функциональных проб. Оценка индивидуальных морфофункциональных показателей, сравнение их с нормативными данными. Выводы об индивидуальной функциональной подготовке. Демонстрация изменений в показателях функционального развития.	выполнение функциональных проб	оценка результата выполнения норматива	2.2	тестирование контрольных нормативов	

1.6. Условия проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по предмету **УП.12 Физическая культура**. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

1) регулярности посещения учебных занятий;

2) результатов выполнения тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных отделений;

3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

Обязательные тесты (нормативы) проводятся в начале учебного года как фоновые, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Результаты самостоятельной работы оцениваются преподавателем в ходе текущего контроля и учитываются в ходе промежуточной аттестации студентов по изучаемому предмету.

2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на практических занятиях и включает в себя оценку уровня физической подготовленности обучающихся.

Формой проведения текущего контроля является выполнение практических работ (контрольных нормативов) при проведении практических занятий.

Оценочное средство 1.1 для проведения текущего контроля по результатам практических занятий

С целью контроля над изменением физической подготовленности в начале каждого семестра студенты основного отделения выполняют контрольные нормативы (без оценивания показателей), представленные в виде следующих тестов:

1. Бег 20 м (сек).
2. Челночный бег 3х10м (сек).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

5. Прыжки через скакалку (кол-во раз).
6. Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз).
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Результаты текущего контроля знаний оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован».

Оценка	Показатели и критерии оценивания
отлично	полное посещение практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
хорошо	полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
удовлетворительно	полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
неудовлетворительно	частичное посещение (менее 50%) практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
не аттестован	непосещение практических занятий, невыполнение контрольных нормативов, отсутствие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ)

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой.

В конце каждого семестра студенты основного отделения выполняют контрольные нормативы, результаты которых переводятся в оценку.

Контрольные нормативы для студентов основного учебного отделения (женщины)

Тесты	Оценка в очках

	5	4	3
Бег 20 м (сек)	3,9	4,1	4,3
Челночный бег 3х10м (сек)	7,9	8,7	8,9
Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	9	7
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках		
	5	4	3
Бег 20 м (сек)	3,3	3,5	3,7
Челночный бег 3х10м (сек)	6,9	7,6	7,9
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	8	6
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	50	40	36

3.2. Процедура проведения зачета с оценкой

К сдаче зачета с оценкой допускаются студенты, имеющие положительные оценки за обязательные этапы текущей аттестации по предмету.

При проведении дифференцированного зачета уровень подготовки студента оценивается в баллах: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Неудовлетворительная оценка в зачетную книжку и журнал учебной группы не выставляются, а в зачетную ведомость заносятся.

Допускается пересдача дифференцированного зачета, по которому студент получил неудовлетворительную оценку.

С целью повышения оценки допускается повторная сдача дифференцированного зачета.

При наличии уважительной причины и документов, ее подтверждающих, по заявлению студента могут быть продлены или перенесены сроки сдачи (пересдачи) дифференцированного зачета.

3.3. Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации по учебному предмету

Усвоение материала определяется по уровню овладения практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 8 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

3.4. Критерии оценки по результатам освоения учебного предмета

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является оценка преподавателя по следующим показателям:

1) регулярность посещения учебных занятий;
2) оценка выполнения контрольных нормативов;
3) выполнение самостоятельной работы.

Оценка	Показатели и критерии оценивания
отлично	Полное посещение практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
хорошо	Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
удовлетворительно	Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
неудовлетворительно	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ) за указанный период
не зачтено	Непосещение практических занятий, невыполнение контрольных нормативов, отсутствие дневников самоконтроля / рефератов (для студентов СМГ)

4 ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для оценки успеваемости студентов с отклонениями в состоянии здоровья используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств, ведение дневника самоконтроля.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности студентов.

Дневник самоконтроля – индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями, состоящий из наблюдения и анализа объективных и субъективных показателей состояния организма (Приложение).

Критериями оценки самостоятельной работы студентов по предмету **УП.12 Физическая культура** является:

– уровень освоения учебного материала;

– умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

– умение активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;

– обоснованность и четкость изложения ответа;

– оформление материала в соответствии с требованиями, нормативами;

– умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;

– умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;

– умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;

– умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента.

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье[1] (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге[2] (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи[3] (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9

Ортостатическая проба[6] (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

[1]***Индекс Руфье*** *(J) – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (Р1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (Р2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (Р3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле J = (4х(Р1+Р2+Р3) – 200) : 10*

[2]***Проба Штанге****. В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.*

[3]***Проба Генчи****. В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.*

[6]***Ортостатическая проба.*** *Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.*

Контрольные упражнения для студентов специального учебного отделения (женщины)

Тесты	Оценка в очках		
	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	12	7	2
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	130	115	100
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (количество раз)	15	12	10
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90º (количество раз)	15	12	10

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках		
	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	5	0
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	115	100	85
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (количество раз)	30	25	20

В висе на шведской стенке поднимание ног до 90º (количество раз)	15	12	10

Студенты, освобожденные от практических занятий, в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованная с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации.

Требование к написанию реферата: объем работы не менее 10 страниц формата А4, печатного текста. Структура работы должна включить в себя: план, введение (актуальность выбранной темы), первая глава, вторая глава, заключение, выводы и список литературы.

Темы рефератов:

1. История Олимпийских игр - принципы, традиции, символика.
2. История развития физической культуры и спорта.
3. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
4. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
6. Экологические факторы и здоровье человека.
7. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
8. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
9. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
10. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
11. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
12. Влияние современных условий жизни на организм человека.
13. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
14. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
15. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
16. Валеология - наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
17. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
18. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Средства физической культуры.
21. Состояние опорно-двигательного аппарата.
22. Формирование психических качеств в процессе физического

воспитания.

23. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.

24. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.

25. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.

26. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.

27. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.

28. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.

29. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.

30. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.

31. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.

32. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).

33. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.

34. Выносливость. Методы развития и контроля.

35. Сила. Методы развития и контроля.

36. Гибкость. Методы развития и контроля.

37. Ловкость. Методы развития и контроля.

38. Быстрота. Методы развития и контроля.

39. Двигательная активность и иммунитет.

Разработчики:

Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Ермолова Елена Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Зобова Ольга Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Козловцева Екатерина Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Руководитель образовательной программы

Преподаватель СПК _____ О.В. Фетисов

Эксперт

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГТУ, д.м.н., доц. _____ Е.В. Литвинов

Приложение

Дневник самоконтроля

ФИО _____
Номер группы, факультет _____
Год рождения_____
Рост, вес _____
Пульс, давление_____

№ п/п	Показатели	Дата						
		30.03.20						
1.	Самочувствие	хорошее						
2.	Настроение	хорошее						
3.	Сон, кол-во часов	8 часов, крепкий						
4.	Аппетит	хороший						
5.	Болевые ощущения	нет						
6.	Пульс уд/мин.: до в середине после 5 мин после	 65 108 122 84						

Пульс измеряется в четырех состояниях:
- до занятия,
- во время занятия (10-15 мин после начала),
- сразу после занятия,
- после 5 минут восстановления по окончанию занятия.

Пульс указывается количество ударов за минуту.

Примечание:

Самочувствие – субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил. Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, складывается из суммы признаков: наличия каких-либо необычных ощущений, различных болей, ощущений бодрости или вялости.

Удовлетворительное самочувствие – наличие субъективного дискомфорта из-за вялости, усталости, плохого настроения. При *плохом* самочувствии субъективный дискомфорт сопровождается объективными признаками (сердцебиением, головными болями, головокружением, перебоями в работе сердца, учащенным дыханием и др.).

Настроение – внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций. При оценке настроения необходимо также учитывать такие показатели, как желание уединиться, повышенная веселость, возбудимость. *Настроение оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.*

Сон. В дневнике самоконтроля отмечаются продолжительность сна и его качество (трудное засыпание, беспокойный сон, бессоница, недосыпание). После хорошего (нормального) сна человек чувствует себя бодрым, свежим, полным сил и энергии, его работоспособность полностью восстанавливается.

Аппетит. При изменении аппетита для определения правильной причины необходимо установить наличие (или отсутствие) признаков нарушения пищеварения. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является

результатом переутомления или заболевания. *Аппетит бывает хороший, удовлетворительный, плохой.*

При *хорошем* (нормальном) аппетите суточный рацион съедается полностью с удовольствием, независимо от качества и оформления блюд. При правильно организованных занятиях по физическому воспитанию появляется желание увеличить суточный рацион.

Удовлетворительный аппетит – суточный рацион съедается полностью, без особого желания. Может наблюдаться избирательность блюд, равнодушие к еде. Человек прибегает к искусственному возбуждению аппетита путем приема острых закусок, приправ и др.

Плохой аппетит – блюда съедаются не полностью, без желания. Очень быстро наступает насыщение. Человек может длительное время обходиться без пищи. Вид вкусной, красиво приготовленной пищи и даже ранее любимых блюд не вызывает положительных эмоций. Появляется полное равнодушие к еде.

Болевые ощущения. Причинами болевых ощущений могут быть травмы, перенапряжения или заболевания. При занятиях физическими упражнениями боли могут возникать в мышцах, в области сердца, правого подреберья (область печени) и головные боли. В дневнике самоконтроля следует отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их силу, длительность, локализацию. Особенно внимательно надо относиться к появлению болей или неприятных ощущений в области сердца. В этом случае необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.