

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Андрей Борисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.09.2023 16:36:57  
Уникальный программный ключ:  
c83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ /А.Б. Соловьев/

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

Физическая культура

основной образовательной программы  
по специальности СПО

15.02.16 Технология машиностроения

Таганрог  
2023

## Лист согласования

Фонд оценочных средств по учебному предмету (модулю), практике и государственной итоговой аттестации разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности/профессии (специальностям/профессиям) среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

### Разработчик(и):

Преподаватель \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ /В.А. Киселёв/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Согласовано:

#### Рецензенты:

АО «Красный гидропресс»                      главный инженер                      И. В. Пустовалов  
(место работы)                                      (занимаемая должность)                                      (инициалы, фамилия)

ООО «НАТЭК – Нефтехиммаш»                      главный инженер                      В. В. Лаптев  
(место работы)                                      (занимаемая должность)                                      (инициалы, фамилия)

**ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ** \_\_\_\_\_  
**РЕДАКЦИЯ** \_\_\_\_\_

## **I. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1. Область применения фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ОГСЭ.04 «Физическая культура»*.

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме зачета / дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - *устный опрос в форме ответов на вопросы билетов, устный опрос в форме собеседования, выполнение письменных заданий, тестирование и т.д.*)

### **1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы**

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

**У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**

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

**З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;**

**З 2 - основы здорового образа жизни.**

Код компетенции	Наименование общих компетенций	Результаты освоения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Уметь:</b> применять методы и способы решения профессиональных задач в области социальной защиты населения <b>Практический опыт:</b> уметь организовать собственную деятельность
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<b>Практический опыт:</b> владеть культурой мышления, навыками применения больших массивов информации в профессиональной деятельности; навыками постановки экономических и управленческих целей и их эффективного достижения, исходя из интересов различных субъектов и с учетом непосредственных и отдаленных результатов <b>уметь:</b> применять на практике приемы и методы сбора, обобщения и анализа информации;
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<b>практический опыт:</b> владеть культурой поведения, специальными методами работы в коллективе, навыками работы в коллективе

		<p><b>знать:</b> моральные и этические нормы поведения в коллективе; методы организации и управления малыми коллективами;</p> <p><b>уметь:</b> соблюдать моральные и этические нормы поведения в коллективе при осуществлении профессиональной деятельности, быть готовым к кооперации с коллегами;</p>
--	--	---

2  
2.1

Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения  
Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

И наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Наблюдение за обучающимися	Дифференцированный зачёт (тестовое задание)
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	
З 2. Основы здорового образа жизни	Выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	

Дифференцированный зачёт (тестовое задание)

### 3 Описание процедуры оценивания

№ п/п	Форма проведения оценки результатов освоения дисциплины	Краткая характеристика форм оценки результатов освоения дисциплины	Представление оценочного средства в фонде
1	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные	Темы рефератов
3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определённой учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы докладов, сообщений
4	Тест Система	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5	Тесты уровня физической подготовленности	Контроль за динамикой общей физической подготовленности в начале учебного года (исходный уровень) и в конце каждого года. Вводится контрольное тестирование по единым тестам.	Методические рекомендации по подготовке и проведению.
6	Комплекс упражнений	Выполнение, в определенных комбинациях, общеразвивающих/силовых/гимнастических/специальных/прикладных упражнений.	Методические рекомендации по подготовке и проведению.
7	Сдача нормативов	Достижение показателей, которые определяют полученные двигательные навыки и умения.	Фонд контрольных нормативов
8	Наблюдение за обучающимися	Метод проведения анализа физического состояния обучающегося.	Метод наблюдения на уроке физической культуры

9	Практические задания	Деятельность направленная на улучшение физического состояния обучающегося.	Методика построения практических заданий
---	----------------------	--	--

## 1. Оформление вопросов для коллоквиумов

### Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2. Здоровый образ жизни.

### Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

1. Легкая атлетика
2. ОФП с элементами гимнастики
3. Спортивные игры
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## 2. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

### Темы рефератов, докладов, сообщений

#### 1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии. 3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. 4. Культура межличностных отношений.

5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.



### 3. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

#### Тесты

Оформление теста для 1 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	1				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 1 варианта:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение
  - а) физической культуры;
  - б) физического воспитания; в) физического совершенства; г) видов спорта.
2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...
  - а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
  - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
  - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
  - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой
4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы? а) ортостатическую; б) антропометрическую; в) физическую; г) функциональную.
5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на .....
  - а) развитие физических качеств людей;
  - б) поддержание высокой работоспособности людей;
  - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
  - г) подготовку к профессиональной деятельности.
6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в

период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать*;
- в) оставить на старом уровне; г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту;
- г) *выносливость*.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на а) координацию;

- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) *гибкость*.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;
- б) упражнения на снарядах; в) игра в настольный теннис; г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) *антропометрические показатели*;
- б) социальные особенности человека; в) особенности интенсивности работы; г) хорошо развитая мускулатура..

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

### 3.2 Оформление теста для 2 варианта

**Фамилия, имя группа**

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.  
Вопросы для 2 варианта:
  1. Дайте определение физической культуры:
    - а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности; б) Физическая культура - средство отдыха;
    - в) *Физическая культура - специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;* г) Физическая культура - средство физической подготовки.
  2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
    - а) частота сердечных сокращений; б) результаты выполнения тестов; в) тренировочные нагрузки;
    - г) *все вместе.*
  3. Что такое закаливание?
    - а) *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
    - б) *Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам в).*Перечень процедур для воздействия на организм холода
    - г) *Купание в зимнее время*
  4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
    - а) *60-90 уд./мин.;*
    - б) *90-150 уд./мин.;*
    - в) *150-170 уд./мин.;*
    - г) *170-200 уд./мин.*
  5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это: а) бокс;
    - б) *ходьба и бег;*
    - в) *спортивная гимнастика;* г) *единоборства.*
  6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
    1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
    2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
    3. упражнения «на выносливость».
    4. упражнения «на быстроту и гибкость».
    5. упражнения «на силу».
    6. дыхательные упражнения.
      - а) *1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1* г) *2,1,3,4,5,6*
  7. Что такое здоровый образ жизни?
    - а) *Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья* б) *Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс*
    - в) *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
    - г) *Отсутствие болезней.*
    8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе: а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;* б) *всестороннего развития личности;*

в) оздоровительной направленности; г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения. б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений. Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

### 3.3 Оформление теста для 3 варианта

**Фамилия, имя группа**

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 3 варианта:

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) спортивно - техническая подготовка.

2. Целью ИИФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда; б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

- г) *все вышеперечисленное.*
3. Что такое двигательная активность?
- а) количество движений, необходимых для работы организма.  
б) *занятие физической культурой и спортом.*  
в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.  
г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.
4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
- а) самонаблюдение; б) *самоконтроль*; в) самочувствие;  
г) *все вышеперечисленное.*
5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).
1. Прыжки и бег  
2. Потягивания.  
3. Упражнения для мышц ног  
4. Упражнения для мышц туловища  
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса  
6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба  
а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.
6. Недостаток двигательной активности людей называется:
- а) гипертонией  
б) гипердинамией в) *гиподинамией* г) гипотонией
7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  
б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений*;  
в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.  
г) *эластичность мышц и связок.*
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается.
- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  
б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;  
в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности*;  
г) *способность сохранять заданные параметры работы.*
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка.
- а) *мала и ее следует увеличить*;  
б) переносится организмом относительно легко; в) достаточно большая, но ее можно повторить;  
г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

### 3.4 Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
  2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
  3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.
- Вопросы для 4 варианта:
1. Физическая культура представляет собой... а) учебный предмет;  
б) выполнение упражнений;  
в) процесс совершенствования возможностей человека;  
г) часть человеческой культуры.
  2. Физическими упражнениями называются.  
а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;  
б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;  
в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;  
г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
  3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:  
а) 120 — 130 ударов в минуту; б) 130 — 140 ударов в минуту;

- в) 140 — 150 ударов в минуту;  
 г) свыше 150 ударов в минуту.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются: а) занятия легкой атлетикой;  
 б) занятия лыжной подготовкой;  
 в) общая физическая подготовка;  
 г) специальная физическая подготовка.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:  
 а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями; б) конфликты с окружающими;  
 в) злоупотребление алкоголем;  
 г) несоблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:  
 а) сила, быстрота, выносливость;  
 б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс;  
 г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:  
 а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту;  
 г) выносливость.
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность? а) . Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.  
 б) . Вода, белки, жиры и углеводы. в) . Белки, жиры, углеводы.  
 г) . Жиры и углеводы.
9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:  
 а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека;  
 в) на всестороннее развитие физических качеств;  
 г) на достижение высоких спортивных результатов.
10. Динамометр служит для измерения показателей: а) роста; б) жизненной емкости легких;  
 в) силы воли;  
 г) силы кисти.

### 3. 5. Фонд контрольных нормативов

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Проверяемые умения - У1

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во р <sup>а3</sup> )	12	9	6	5	3

Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Таблица 5

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. <sup>(м)</sup>	1200	1100	900	800	700
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Тест на скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 6

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Контрольные упражнения и тесты. Проверяемые умения - У1

**Тема. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Таблица 7

Физические способности	Контрольные уп - ражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,6	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места	5	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	



		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

Тема. Спортивные игры. Баскетбол.

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой),	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой),	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой),	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двусторонняя игра.						

Тема. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 9

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача - выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
Подача: - верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача - выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3

2. . Чередование верхней и нижней передачи -10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						

Тема. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 10

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	40	30	42	35	45	37
	4	38	28	40	30	42	33
	3	35	25	35	28	38	30
Приседание на гимнастической скамейке	5	45	35	50	40	55	40
	4	40	30	45	35	50	35
	3	35	25	40	30	45	30
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	140	140	140	150
	4	120	125	130	130	130	140
	3	100	115	110	110	120	120

**Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания: Оценка «5»** - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

**Оценка «3»** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

и успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
  - реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

**Оценке «5»** соответствует высокий уровень физической подготовленности.

**Оценке «4»**- средний уровень.

**Оценке «3»** - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
  - научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
  - свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

**«отлично»** - все требования выполнены;

**«хорошо»** - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

**«удовлетворительно»** - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

**«неудовлетворительно»** - тема не раскрыта