

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Андрей Борисович
Должность: Директор
Дата подписания: 29.11.2023 14:24:36
Уникальный программный ключ:
с83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



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

ОГСЭ.04 Физическая культура

основной образовательной программы

по специальности СПО

15.02.08 Технология машиностроения

Таганрог

2023

Лист согласования

Фонд оценочных средств по учебному предмету разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Разработчик:

Преподаватель

А.А. Гриненко

«31» августа 2023 г.

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

Протокол №1 от «31» августа 2023 г

Председатель цикловой комиссии_
«31» августа 2023 г.

В.А. Киселёв

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.	Уметь: применять методы и способы решения профессиональных задач в области социальной защиты населения Практический опыт: уметь организовать собственную деятельность
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Практический опыт: 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 уметь: применять на практике приемы и методы сбора, обобщения и анализа информации;
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	практический опыт: владеть культурой поведения, специальными методами работы в коллективе, навыками работы в коллективе

		<p>знать: моральные и этические нормы поведения в коллективе; методы организации и управления малыми коллективами;</p> <p>уметь: 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 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 ИИ1ФП 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 гармоничное 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 ²³)	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. ^(м)	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 упражнения - разнесения	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) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
		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
2 курс						
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.						
3 курс						
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.						
4 курс						
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
2 курс						
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.						
3 курс						
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.						
4 курс						
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