**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Дзержинский педагогический колледж»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения промежуточной аттестации по ОУД.05**

**Физическая культура**

**по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)**

***Формы проведения оценочной процедуры – зачет (3,4,5,7,8,9 семестр)***

***,дифференцированный зачет( 6, 10 семестр)***

**Дзержинск, 2018**

Организация: ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Составитель:

Комарова Ю.Н., преподаватель физической культуры, ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Маслов Е.С., преподаватель физической культуры, ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

**Эксперты от работодателя**[[1]](#footnote-1)**:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

**Содержание**

1. Паспорт фонда оценочных средства

2. Комплект оценочных средств (КОС) для организации контроля и оценки в форме зачета

2.1. Паспорт КОС

2.2. Контрольно-измерительные материалы для оценки освоенных знаний и умений

2.3. Пакет экзаменатора

3. Комплект оценочных средств (КОС) для организации контроля и оценки в форме дифференцированного зачета

3.1. Паспорт КОС

3.2. Контрольно-измерительные материалы для оценки освоенных знаний и умений

3.3. Пакет экзаменатора

4. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля

**I. Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям **09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)** ипрограммы учебной дисциплины **ОГСЭ.05. Физическая культура.** Содержит комплект оценочных средств для организации дифференцированного зачета и контрольно-измерительные материалы для текущего контроля. Фонд оценочных свойств позволяет оценивать освоение умений и усвоение знаний, сформированность элементов ОК и ПК.

## 1.1.Показатели оценки освоенных знаний и умений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты освоения**  (объекты оценивания) | **Основные показатели оценки результата** | | **Тип задания** | **Средства проверки** |
| В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**: | | | | | |
| - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выбор вида спорта или программы физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности. | | На проверку готовности обучающегося применять теоретические знания и и профессионально значимую информацию.  На проверку освоения умений выполнения контрольного задания на выносливость.  На проверку обучающегося провести комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой. | Тестирование по теме: «Общая физическая подготовка»  1.Челночный бег  2.Прыжок в длину с места  3.Подтягивание в висе.  4.6-минутный бег  5.тест на гибкость.  Зачет по тесту Купера – 12-минутное передвижение.  Зачет. |
| - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Формирование способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.  Приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.  Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | | На проверку готовности проведения комплекса утренней и производственной гимнастики.  На проверку готовности обучающегося применять теоретические знания на практике.  На проверку готовности обучающегося провести индивидуальное занятие.  На проверку освоения умений.  На проверку приобретенного практического опыта. | Практическая работа по теме: «Составление карточки комплекса утренней гимнастики;  Практическая работа по теме: «Составление карточки комплекса производственной гимнастики.  Практическая работа по теме: «Составление карточки комплекса упражнений на восстановление работоспособности.»  Практическая работа по теме: «Составление конспекта или карточки фрагмента или занятия.»  Практическое контрольное задание на технику выполнения упражнений.  Зачет по практическому выполнению контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжам и спортивным играм. |
| В результате освоения учебной дисциплины студент **должен знать**: | | | | | |
| -роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | Формирование физической культуры личности.  Приобщение к физкультурно – спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья. | | На проверку усвоения теоретических понятий, понимания научных основ профессиональнойдеятельности | Представление презентации. |
| - основ здорового образа жизни. | Формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание. | На проверку сформированности знаний. | | Тестирование по теме: «Понятия основ и стиля здорового образа жизни.» |

* 1. ***1.2. Проверка сформированности ПК и ОК***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПК и ОК** | **Результаты** | **Задания для проверки усвоенных знаний и освоенных умений** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом. Структурирование объема работы и выделение приоритетов. Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач. Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач. Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы. | Промежуточный контроль:  Зачет (3,4,5,7,8,9 семестр)  Дифференцированный зачет (6, 10 семестр) |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий. Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач | Промежуточный контроль:  Зачет (3,4,5,7,8,9 семестр)  Дифференцированный зачет (6, 10 семестр) |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Передача информации, идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности. Регулярное представление обратной связь членам команды. Демонстрация навыков эффективного общения. | Промежуточный контроль:  Зачет (3,4,5,7,8,9 семестр)  Дифференцированный зачет (6, 10 семестр) |

**2. Комплект оценочных средств (КОС) для организации контроля и оценки в форме зачета (3,4,5,7,8,9 семестр)**

**2.1. Паспорт комплекта оценочных средства**

Промежуточный контроль, на отделении ***09.02.05 Прикладная информатика,*** освоения учебной дисциплины осуществляется в форме дифференцированного зачета. Для проведения дифференцированного зачета проводится тестирование по нормативам, разработанным для каждого курса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения:** | **Показатели оценки результата.** |
| ЗНАТЬ: |  |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Ведение здорового образа жизни, оказывающее общекультурное, социальное развитие человека |
| 1. Основы здорового образа жизни | Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, оказывающих негативное влияние на здоровье. |
| УМЕТЬ: |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение комплекса спортивных упражнений, способствующих укреплению здоровья, достижению спортивных успехов, жизненных и профессиональных целей. |
| 1. Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Разработка и проведение фрагмента урока по избранному виду спорта. |

* 1. **Комплект оценочных средств (КОС) для организации контроля и оценки в форме зачета**

Зачет проводится группой в форме тестирования физической подготовки. Тесты составлены на основе требований ФГОС. С помощью тестирования определяется уровень физической подготовленности; развитие физических качеств : быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Уровень знаний оценивается в области культурно – исторических, психолого – педагогических и медико – биологических основ занятий физической культурой.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **3 семестр** | | | | | | |
| Прыжки со скакалкой 30 сек. (кол-во раз) | 60 | 70 | 80 | 40 | 50 | 60 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 14 | 20 | 26 |
| Наклон вперед из положения сидя на полу(см) | 6 | 8 | 12 | 3 | 6 | 8 |
| **4 семестр** | | | | | | |
| Прыжки со скакалкой 1 мин (кол-во раз) | 110 | 120 | 130 | 60 | 80 | 100 |
| Метание набивного мяча (3кг) из-за головы(м) | 4 | 6 | 8 | 5 | 7 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 50 |
| **5 семестр** | | | | | | |
| Прыжки со скакалкой на выносливость (мин) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки скрестно за 30 сек. (кол-во раз) | 16 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |
| Шестиминутный бег (м) | 1000 | 1100 | 1200 | 1200 | 1300 | 1400 |
| **7 семестр** | | | | | | |
| Степ тест (мин) | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| Выпрыгивания из приседа (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 15 | 20 | 25 |
| Поднимание прямых ног в висе (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **8 семестр** | | | | | | |
| Выпрыгивание из приседа(кол-во раз) | 15 | 20 | 25 | 10 | 15 | 20 |
| Шестиминутный бег(Расстояние, которое пробежал студент за 6 минут.) | 1200 | 1300 | 1400 | 1000 | 1100 | 1200 |
| Прыжки со скакалкой 30 сек. (кол-во раз) | 60 | 70 | 80 | 40 | 50 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **9 семестр** | | | | | | |
| Прыжки со скакалкой 30 сек. (кол-во раз) | 60 | 70 | 80 | 40 | 50 | 60 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 14 | 20 | 26 |
| Наклон вперед из положения сидя на полу(см) | 6 | 8 | 12 | 3 | 6 | 8 |

Промежуточный контроль освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в форме зачета. Для получения зачета в 3,4,5,7,8,9 семестре необходимо выполнение следующих условий:

1.Посещаемость занятий не должна быть ниже 80% от общего количества уроков.

2.Промежуточный контроль в форме зачета проводится по накопительной системе оценок, полученных за выполнение нормативов каждого раздела программы.

**2.3. Пакет экзаменатора**

**Условия выполнения задания**

Дифференцированный зачет проводится группой в форме тестирования физической подготовки. Тесты составлены на основе требований ФГОС. С помощью тестирования определяется уровень физической подготовленности; развитие физических качеств : быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Уровень знаний оценивается в области культурно – исторических, психолого – педагогических и медико – биологических основ занятий физической культурой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задания (номер)** | **Предмет(ы) оценивания** | **Критерии оценки** |
| **Тест № 1**  Прыжки со скакалкой за 30 секунд. | Количество раз. | «5» «4» «3»  60 50 40 - юноши  80 70 60 - девушки |
| **Тест № 2**  **Сгибание и разгибание рук в упоре.** | Количество раз.  Техника выполнения упражнения. | «5» «4» «3»  26 20 14 - юноши  10 8 6 - девушки |
| **Тест № 3**  Наклон вперед из положения сидя на полу. | Количество см, насколько руки выставлены дальше или ближе линии пяток ног. | «5» «4» «3»  8 6 3 - юноши  12 8 6 - девушки |
| **Тест № 4**  Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | Количество прыжков, выполненных за 1 минуту.  Допускаются короткие прерывания прыжков. | «5» «4» «3»  100 80 60 - юноши  130 120 110 - девушки |
| **Тест № 5**  Метание набивного мяча из – за головы. Вес мяча 3 кг. | Длина броска в метрах. | «5» «4» «3»  10 7 5 - юноши  8 6 4 - девушки |
| **Тест № 6**   1. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | Количество повторений | «5» «4» «3»  50 30 20 - юноши  40 30 20 - девушки |
| **Тест № 7**  Прыжки со скакалкой на выносливость. | Время выполнения прыжков в минутах. | «5» «4» «3»  3 2 1 |
| **Тест № 8**  Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки скрестно за 30 секунд. | Количество подъемов за 30 секунд. | «5» «4» «3»  30 25 20 - юноши  25 20 16 - девушки |
| Тест № 9  Шестиминутный бег | Расстояние, которое пробежал студент за 6 минут. | «5» «4» «3»  1400 1300 1200 - юноши  1200 1100 1000 - девушки |
| **Тест № 10**  Степ – тест. | Время выполнения восхождений на скамейку в минутах. | «5» «4» «3»  5 4 3 - юноши  4 3 2 - девушки |
| **Тест № 11**  Выпрыгивание из приседа | Количество раз. | «5» «4» «3»  25 20 15 - юноши  20 15 10 - девушки |
| **Тест № 12**  Поднимание прямых ног в висе. | Количество раз. | «5» «4» «3»  20 15 12 - юноши  10 8 6 - девушки. |

Условием положительной аттестации на дифференцированном зачете является положительная оценка усвоения всех знаний и освоения всех умений по всем контролируемым показателям. Оценка за дифференцированный зачет выставляется как итоговая по всем трем нормативам.

1. **Комплект оценочных средств (КОС) для организации контроля и оценки в форме дифференцированного зачета( 6, 10 семестр)**

**3.1. Паспорт комплекта оценочных средства**

Промежуточный контроль, на отделении 09.02.07 Информационные системы и программирование***,*** освоения учебной дисциплины осуществляется в форме дифференцированного зачета. Для проведения дифференцированного зачета проводится тестирование по нормативам, разработанным для каждого курса, а также устного зачета для лиц отнесенным к специальным медицинским группам.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения:** | **Показатели оценки результата.** |
| ЗНАТЬ: |  |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Ведение здорового образа жизни, оказывающее общекультурное, социальное развитие человека |
| 1. Основы здорового образа жизни | Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, оказывающих негативное влияние на здоровье. |
| УМЕТЬ: |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение комплекса спортивных упражнений, способствующих укреплению здоровья, достижению спортивных успехов, жизненных и профессиональных целей. |
| 1. Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Разработка и проведение фрагмента урока по избранному виду спорта. |

**3.2. Контрольно-измерительные материалы для оценки освоенных знаний и умений**

Дифференцированный зачет проводится группой в форме тестирования физической подготовки. Тесты составлены на основе требований ФГОС. С помощью тестирования определяется уровень физической подготовленности; развитие физических качеств : быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Уровень знаний оценивается в области культурно – исторических, психолого – педагогических и медико – биологических основ занятий физической культурой.

**Дифференцированный зачет 6 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Тест № 1(1 вариант)**  Прыжки со скакалкой за 30 секунд. | 80 | 70 | 60 | 60 | 50 | 40 |
| **Тест № 1(2 вариант)**  Прыжки со скакалкой на выносливость. | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Тест № 1(3 вариант)**  Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | 130 | 120 | 110 | 100 | 80 | 60 |
| **Тест № 2**  Сгибание и разгибание рук в упоре. | 10 | 8 | 6 | 26 | 20 | 14 |
| **Тест № 3**  Наклон вперед из положения сидя на полу. | 12 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| **Тест № 4**  Метание набивного мяча из – за головы. Вес мяча 3 кг. | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 |
| **Тест № 5 (1 вариант)**   1. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | 40 | 30 | 20 | 50 | 30 | 20 |
| **Тест № 5 (2 вариант)**  Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки скрестно за 30 секунд. | 25 | 20 | 16 | 30 | 25 | 20 |
| **Тест № 6 (1 вариант)**  Шестиминутный бег | 1200 | 1100 | 1000 | 1400 | 1300 | 1200 |
| **Тест № 6 (2 вариант)**  Степ – тест. | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

**Дифференцированный зачет 10 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Тест № 1(1 вариант)**  Прыжки со скакалкой за 30 секунд. | 90 | 80 | 60 | 70 | 60 | 40 |
| **Тест № 1(2 вариант)**  Прыжки со скакалкой на выносливость. | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 |
| **Тест № 1(3 вариант)**  Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | 140 | 125 | 110 | 110 | 90 | 70 |
| **Тест № 2**  Сгибание и разгибание рук в упоре. | 15 | 12 | 9 | 30 | 25 | 18 |
| **Тест № 3**  Наклон вперед из положения сидя на полу. | 14 | 10 | 8 | 10 | 8 | 5 |
| **Тест № 4**  Метание набивного мяча из – за головы. Вес мяча 3 кг. | 10 | 8 | 5 | 15 | 10 | 7 |
| **Тест № 5 (1 вариант)**   1. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | 50 | 40 | 25 | 60 | 50 | 28 |
| **Тест № 5 (2 вариант)**  Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки скрестно за 30 секунд. | 25 | 20 | 16 | 30 | 25 | 20 |
| **Тест № 6 (1 вариант)**  Шестиминутный бег | 1300 | 1200 | 1100 | 1500 | 1400 | 1250 |
| **Тест № 6 (2 вариант)**  Степ – тест. | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |

Дифференцированный зачет студент сдает по всем нормативам ( если предусмотрен вариант выполнения упражнения студент выбирает из предложенных вариантов).

**3.3. Пакет экзаменатора**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задания (номер)** | **Предмет(ы) оценивания** | **Критерии оценки** |
| **Тест № 1(1 вариант)**  Прыжки со скакалкой за 30 секунд. | Количество раз. | «5» «4» «3»  70 60 40 - юноши  90 80 60 - девушки |
| **Тест № 1(2 вариант)**  Прыжки со скакалкой на выносливость. | Время выполнения прыжков на количество минут. | «5» «4» «3»  4 3 1 |
| **Тест № 1(3 вариант)**  Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | Количество прыжков, выполненных за 1 минуту.  Допускаются короткие прерывания прыжков. | «5» «4» «3»  110 90 70 - юноши  140 125 110 - девушки |
| **Тест № 2**  Сгибание и разгибание рук в упоре. | Количество раз.  Техника выполнения упражнения. | «5» «4» «3»  30 25 18 - юноши  14 10 8 - девушки |
| **Тест № 3**  Наклон вперед из положения сидя на полу. | Количество см, насколько руки выставлены дальше или ближе линии пяток ног. | «5» «4» «3»  10 8 5 - юноши  14 10 8 - девушки |
| **Тест № 4**  Метание набивного мяча из – за головы. Вес мяча 3 кг. | Длина броска в метрах. | «5» «4» «3»  15 10 7 - юноши  10 8 5 - девушки |
| **Тест № 5 (1 вариант)**   1. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | Количество повторений | «5» «4» «3»  60 50 28 - юноши  50 40 25 - девушки |
| **Тест № 5 (2 вариант)**  Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки скрестно за 30 секунд. | Количество подъемов за 30 секунд. | «5» «4» «3»  30 25 20 - юноши  25 20 16 - девушки |
| **Тест № 6 (1 вариант)**  Шестиминутный бег | Расстояние, которое пробежал студент за 6 минут. | «5» «4» «3»  1400 1300 1200 - юноши  1200 1100 1000 - девушки |
| **Тест № 6 (2 вариант)**  Степ – тест. | Время выполнения восхождений на скамейку в минутах. | «5» «4» «3»  5 4 3 - юноши  4 3 2 - девушки |

**4. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля**

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки – на опоре до 50 см). |  |  |  | 2курс-34  3курс-36  4 курс-38  5 курс-40 | 32  34  36  38 | 30  32  34  36 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | 2 курс -13  3 - 14  4 - 15  5 - 16 | 12  13  14  15 | 11  12  13  14 |  |  |  |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. | 2 курс-40  3 -45  4 -50  5 -55 | 30  35  40  45 | 20  25  30  40 | 30  35  40  45 | 25  30  35  40 | 20  25  30  35 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 2 – 2.30  3 – 2.40  4 – 2.45  5 – 2.50 | 2.20  2.25  2.30  2.35 | 2.00  2.05  2.10  2.15 | 1.95  2.00  2.00  2.00 | 1.90  1.95  1.95  1.95 | 1.85  1.90  1.85  1.80 |
| 5 | Бег 100 м | 2 – 14.0  3 - 14.3  4 - 14.5  5 - 14.5 | 14.3  14.6  14.7  14.7 | 14.6  15.0  15.1  15.2 | 17.0  17.5  17.6  17.7 | 17.5  18.0  18.3  18.5 | 18.0  18.5  18.6  18.7 |
| 6 | Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м (без учета времени). | В равномерном темпе. | | |  |  |  |
| 7 | Бег на лыжах : 2 км – девушки и 3 км – юноши (без учета времени). | В равномерном темпе | | | | | |
| 8 | Приседания на одной ноге | 2 – 16  3 – 24  4 – 26  5 – 28 | 14  22  24  26 | 12  20  22  24 | 14  22  24  26 | 12  20  22  24 | 10  18  20  22 |

**Раздел: спортивные игры.**

Устный опрос:

•Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол)

•Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

**Практическое задание (баскетбол):**

1.Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):Оценивается правильность выполнения.

2.Атака кольца с использованием двухшажной техники:

«5» -уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» -уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» -выполнение техники без попаданий в кольцо.

3.Штрафной бросок мяча в кольцо ( из 10 бросков):

ЮНОШИ:«5» -5 попаданий;«4» -4 попадания;«3» -менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ:«5» -4 попадания;«4» -3 попадания;«3» -менее 2х попаданий;

4.Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

**Практическое задание (волейбол):**

1.Передача мяча в парах через сетку:

ЮНОШИ:

«5» -более 15 передач;

«4» -10-15 передач;

«3» -менее 10 передач;

ДЕВУШКИ:

«5» -более 12 передач;

«4» -8-12 передач;

«3» -менее 8 передач;

2.Верхняя прямая подача мяча через сетку:

Из 6 подач:

ЮНОШИ:«5» -5 точных подач;«4» -4 точных подачи;«3» -менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ:«5» -4 точных подачи;«4» -3 точных подачи;«3» -менее 3х точных подач;

3.Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

**Раздел: гимнастика**

Устный опрос:

•Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

•Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.

•Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

**Практическое занятие:**

1.Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ:«5» -12 раз;«4» -8 раз;«3» -менее 8 раз;

ДЕВУШКИ:«5»-18 раз;«4» -12-17 раз;«3» -менее 12 раз;

2.Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ:«5» -50 раз;«4» -45 раз;«3» -менее 45 раз;

ДЕВУШКИ:«5» -35 раз;«4» -30 раз;«3» -менее 30 раз;

3.Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ:«5» -70 раз;«4» -55-69 раз;«3» -менее 55 раз;

ДЕВУШКИ:«5» -65 раз;«4» -50-64 раз; «3» -менее 50 раз;

**Раздел: лыжная подготовка**

**Практическое задания:**

Выполнение: 1.Техники попеременного лыжного хода.

2.Техники одновременных лыжных ходов.

3.Техники преодоления спусков и подъёмов.

**Практическое задание:**

Прохождение дистанции:

юноши –5 км, девушки –3 км.

«5» -25,30 мин./14,30 мин.

«4» -27,30 мин./17,30 мин.

«3» -<27,30 мин./<17,30 мин.

Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Устный опрос:

•Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.

•Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.

•Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

•Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Защита комплекса упражнений ППФП

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично»-подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» -подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками; «удовлетворительно» -недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение

1. [↑](#footnote-ref-1)