**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Дзержинский педагогический колледж»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

**Физическая культура**

**по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование**

***Формы проведения оценочной процедуры – зачет (3,4,5,6,7 семестр)***

***,дифференцированный зачет( 8 семестр)***

**Дзержинск, 2018**

Организация: ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Составитель:

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 специальности09.02.07 Информационные системы и программирование.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. | Текущий контроль:Тестирование по теме: «Общая физическая подготовка»1.Челночный бег2.Прыжок в длину с места3.Подтягивание в висе.4.6-минутный бег5.тест на гибкость.Текущий контроль: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. | Текущий контроль: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 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 (3,4,5,6,7 семестр)Дифференцированный зачет (8 семестр)Текущий контроль |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | 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 (3,4,5,6,7 семестр)Дифференцированный зачет (8 семестр)Текущий контроль |
| ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей | Передача информации, идей и опыта членам общества Демонстрация навыков эффективного общения | Промежуточный контроль:Зачет (3,4,5,6,7 семестр)Дифференцированный зачет (8 семестр)Текущий контроль |
| ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуация | Демонстрация навыков сохранения окружающей среды, оперативная эвакуация в случае возникновения чрезвычайной ситуации | Промежуточный контроль:Зачет (3,4,5,6,7 семестр)Дифференцированный зачет (8 семестр)Текущий контроль |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Промежуточный контроль:Зачет (3,4,5,6,7 семестр)Дифференцированный зачет (8 семестр)Текущий контроль |

**2. Комплект оценочных средств (КОС) для организации контроля и оценки в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр)**

**2.1. Паспорт комплекта оценочных средства**

Промежуточный контрольосвоения учебной дисциплины осуществляется в форме зачета. Для проведения 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. |

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

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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |
| **6 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **7 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 |

Промежуточный контроль освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в форме зачета. Для получения зачета в 3,4,5,6,7 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задания (номер)** | **Предмет(ы) оценивания** | **Критерии оценки** |
| **Тест № 1**Прыжки со скакалкой за 30 секунд. | Количество раз. | «5» «4» «3» 60 50 40 - юноши80 70 60 - девушки |
| **Тест № 2**Сгибание и разгибание рук в упоре. | Количество раз.Техника выполнения упражнения. |  «5» «4» «3»26 20 14 - юноши10 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 - юноши1200 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. |

1. **Комплект оценочных средств (КОС) для организации контроля и оценки в форме дифференцированного зачета ( 8семестр )**

**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 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» 60 50 40 - юноши80 70 60 - девушки |
| **Тест № 1(2 вариант)**Прыжки со скакалкой на выносливость. | Время выполнения прыжков на количество минут. |  «5» «4» «3» 3 2 1 |
| **Тест № 1(3 вариант)**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 № 2** Сгибание и разгибание рук в упоре. | Количество раз.Техника выполнения упражнения. |  «5» «4» «3»26 20 14 - юноши10 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**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 № 5 (1 вариант)**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 № 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 - юноши1200 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-343курс-364 курс-38 | 323436 | 303234 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | 2 курс -13 3 - 14 4 - 15 | 121314 | 111213 |  |  |  |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. | 2 курс-403 -454 -50  | 303540 | 202530 | 303540 | 253035 | 202530 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 2 – 2.303 – 2.404 – 2.45 | 2.202.252.30 | 2.002.052.10 | 1.952.002.00 | 1.901.951.95 | 1.851.901.85 |
| 5 | Бег 100 м | 2 – 14.03 - 14.34 - 14.5 | 14.314.614.7 | 14.615.015.1 | 17.017.517.6 | 17.518.018.3 | 18.018.518.6 |
| 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 – 163 – 244 – 26 | 142224 | 122022 | 142224 | 122022 | 101820 |

**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)