Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Дзержинский педагогический колледж»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

**Физическая культура**

**по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование**

Формы проведения оценочной процедуры – 1 семестр — Зачет;

2 семестр - Дифференцированный зачет

Дзержинск, 2015 - 2018

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии

спец. 49.02.01 Физическая культура

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

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Ю.Комлева

Одобрено экспертным советом колледжа

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

**Разработчик:**

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

**Эксперты от работодателя:**

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

(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***

**1. Область применения**

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям **09.02.07 Информационные системы и программирование*.*** 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

## 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.   1. выполнять технические элементы в легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике, лыжной подготовке. | Выбирает вид спорта или программы физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.  Выполняет технические элементы в легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике, лыжной подготовке.  без грубых ошибок.  Осуществляет подбор лыж и палок по размеру и ростовке | На проверку освоения умений и готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию.  На проверку освоения умений. | **Легкая атлетика.**  Оценка техники и результатов в беге на короткие, средние и длинные дистанции; бега по пересеченной местности; эстафетного бега, прыжка в длину с места и с разбега, метания мяча с места и на результат.  **Спортивные игры.**  *Волейбол.* Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху; приема мяча снизу двумя руками; подачи мяча через сетку; применения технических приемов в игре.  *Баскетбол*. Оценка техники ловли и передач мяча, ведения, штрафного броска,  действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.  **Гимнастика.**  Оценка техники выполнения общеразвивающих и строевых упражнений; висов и упоров; корректирующих и упражнений на развитие отдельных групп мышц.  **Лыжная подготовка**  Оценка техники передвижения на лыжах скользящим шагом в попеременном 2-хшажном ходе;  Оценка техники передвижения на лыжах одновременными ходами, техники выполнения спусков и подъемов.  Оценка прохождения дистанции 2 км – девушки, 3 км – юноши на время |
| В результате освоения учебной дисциплины студент **должен знать**: | | | |
| -о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | Определяет значение физкультурно – спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья. | На проверку усвоения теоретических понятий, понимания научных основ профессиональной деятельности | Представление презентации. |
| - основы здорового образа жизни. | Раскрывает сущность здорового образа жизни, его влияние на физическое самосовершенствование и самовоспитание. | На проверку сформированности знаний. | Тестирование по теме: «Понятия основ и стиля здорового образа жизни» |

***1.2. Проверка сформированности результатов обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные, метапредметные и личностные** | **Результаты** | **Задания для проверки усвоенных знаний и освоенных умений** |
| ***Предметные -*** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга  ***метапредметные —*** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  освоение знаний,полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, экологии, ОБЖ  ***личностные —*** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | **Должен уметь:**  Раскрывать основные компоненты ЗОЖ  Демонстрировать основные правила проведения комплекса утренней гиигенической гимнастики  **Должен знать:**  Сущность здорового образа жизни, роль ЗОЖ в физическом самосовершенствовании и самовоспитании | Промежуточный контроль:  Зачет (1 семестр)  Дифференцированный зачет (2 семестр)  Текущий контроль:  1.Беседа со студентами об основных понятиях физической культуры  2.Подготовка рефератов «О влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха»  3.Написание реферата «Применение средств физической культуры при различных заболеваниях  4.Презентация по теме:»ЗОЖ»  5.Самостоятельное проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики на оценку |
| ***Предметные*** — владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ***метапредметные —*** готовность и способность к самостоятельной информационно — познавательной деятельности,включая умение ориентироваться в различных источниках информации,критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  умение использовать средства ИКТ в решении конгитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики,Техники безопасности, гигиены,норм информационной безопасности.  ***личностные*** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | **Должен уметь:**  Применять самостоятельно выбранные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.  Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики  Демонстрировать знание правил ТБ и безопасного поведения  **Должны знать:**  Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | 1.Разработка режима двигательной активности  2.Проведение инструктажа по страховке и самостраховке  3.Подготовка рефератов и презентаций на тему: «Закаливание и профилактика простудных заболеваний»  4.Тестирование по ОФП  5.Комплексы ОРУ в парах, с предметами  6.Самостоятельные занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП  7.Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной гимнастики, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики.  8.Проведение инструктажа по ТБ и безопасному поведению. |
| ***Предметные*** — владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  ***Метапредметные -*** готовность и способность к самостоятельной информационно — познавательной деятельности,включая умение ориентироваться в различных источниках информации,критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  ***личностные —*** потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  приобретение личного опыта творческого использования профессионально — оздоровительных средств и методов двигательной активности; | **Должен уметь:**  Применять самостоятельно выбранные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.  Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики  **Должен знать:**  Основные способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями | Промежуточный контроль:  Зачет (1 семестр)  Дифференцированный зачет (2 семестр)  Текущий контроль:  1.Составление индивидуальных программ оздоровительной направленности  2.Составление индивидуальных программ тренировочной направленности  3.Проведение студентом фрагмента занятия с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха |
| ***Предметные*** — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ***метапредметные*** — способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,познавательные,коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике  ***личностные-*** формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,регулятивных, познавательных,коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;  готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | **Должен уметь:**  Применять самостоятельно выбранные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.  осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки  **Должен знать:**  сущность здорового образа жизни, роль ЗОЖ в физическом самосовершенствовании и самовоспитании | Промежуточный контроль:  Зачет (1 семестр)  Дифференцированный зачет (2 семестр)  Текущий контроль:  1.Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма  2.Разработка комплекса упражнений на тренажерах с целью повышения ОФП  3.Выполнение полосы препятствий на технику  4.Разработка комплекса производственной гимнастики  5.Презентация на тему: «Профессионально — прикладная физическая культура |
| ***Предметные*** — владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО  ***метапредметные -***  готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности,моделирующих профессиональную подготовку;  ***личностные*** — способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно - смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно — оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно — оздоровительной деятельностью;  умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной | **Должен уметь:**  Выбирать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности  Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  Показывать умение взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых упражнений, спортивных и подвижных игр  Демонстрировать умение провести фрагмент урока с выполнением заранее заданного задания  Применять самостоятельно выбранные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.  Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  Использовать средства физической культуры для достижения профессиональных успехов  Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации  Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения  Демонстрировать умение оказать первую помощь на занятии в случае травмы  Выполнять контрольные нормативы,предусмотренные государственным стандартом по физической культуре  Демонстрировать технику двигательных действий  Выполнять технику базовых элементов спортивных игр, комбинаций на гимнастических снарядах, передвижения на лыжах.  **Должен знать:**  Сущность здорового образа жизни, роль ЗОЖ в физическом самосовершенствовании и самовоспитании | Промежуточный контроль:  Зачет (1 семестр)  Дифференцированный зачет (2 семестр)  Текущий контроль:  1.Выполнение студентом фрагмента с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры,режимов нагрузки и отдыха  2.Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке и технике двигательных действий.  Легкая атлетика:  бег 100м, 400м, эстафетный бег, кроссовый бег 2000м, прыжок в длину с места, с разбега, метание мяча  Спортивные игры:  Баскетбол-элементы техники передачи и ловли мяча, ведения,штрафного броска и действия студентов в игре  Волейбол-элементы техники передачи и приема мяча, подачи, действия студентов в игре  Гимнастика:  строевые упражнения, ОРУ с предметами и без, висы и упоры, акробатика, проведение комплекса УГГ  Лыжная подготовка: элементы техники скользящего шага, попеременного 2-хшажного хода, одновременных лыжных ходов, преодоления подъемов и препятствий, переходов с хода на ход, дистанция 2 км (девушки) и 3 км (юноши) на время |

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

**2.1. Паспорт КОС**

Промежуточный контроль освоения учебной дисциплины  *«*Физическая культура»осуществляется в форме ***зачета****.* Для получения зачета в 1 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.

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

Для проведения зачетаоцениваетсятестирование по нормативам общей физической подготовки из разных разделов программы.

**Контрольные задания 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). |  |  |  | 30 | 27 | 25 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. | 30 | 25 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 200 | 190 | 170 | 1.70 | 1.60 | 1.50 |
| 5 | Бег 100 м | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 17.5 | 18.0 | 19.0 |
| 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 | 16 | 14 | 12 | 14 | 12 | 10 |
| 9 | Баскетбол:  Ведение мяча правой и левой рукой | Оценивается правильность выполнения | | | | | |
| 10 | Штрафной бросок мяча в кольцо | 5 | 4 | Менее 3 | 4 | 3 | Менее 2 |
| 11 | Волейбол:  Передача мяча в парах через сетку | Более 15 передач | 10-15 | Менее 10 передач | Более 12 | 8-12 | Менее 8 |
| 12 | Верхняя прямая подача | Из 6 — 5 | 4 | 3 | Из 6 — 4 | 3 | 2 |

Условием положительной аттестации на зачете является положительная оценка усвоения всех знаний и освоения умений по контролируемым нормативам.

***2.3. Пакет экзаменатора***

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задания (номер)** | **Предмет(ы) оценивания** | **Критерии оценки** |
| **Тест № 1**  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на опоре 50 см) | Количество раз  Техника выполнения упражнения | «5» «4» «3»  30 27 25 - девушки |
| **Тест № 2**  Подтягивание в висе на перекладине | Количество раз.  Техника выполнения упражнения. | «5» «4» «3»    8 6 4 - юноши |
| **Тест № 3**  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. | Количество раз.  Техника выполнения упражнения | «5» «4» «3»  30 25 15 - юноши  20 15 10 - девушки |
| **Тест № 4**  Прыжок в длину с места | Длина прыжка в см | «5» «4» «3»  200 190 170 - юноши  170 160 150 - девушки |
| **Тест № 5**  Бег 100 м | Время в секундах. | «5» «4» «3»  14.0 14.3 14.6 — юноши  17.5 18.0 19.0 - девушки |
| **Тест № 6**  Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м (без учета времени). | Техника выполнения упражнения | В равномерном темпе |
| **Тест № 7**  Бег на лыжах : 2 км – девушки и 3 км – юноши (без учета времени). | Техника выполнения упражнения | В равномерном темпе |
| **Тест № 8**  Приседания на одной ноге | Количество раз | «5» «4» «3»  16 14 12 — юноши  14 12 10 - девушки |
| **Тест № 9**  Ведение мяча правой и левой рукой | Техника выполнения упражнения | Оценивается правильность выполнения «5» - без ошибок  «4» - с 1 незначительной ошибкой,  «3» - с 2 и более ошибками |
| **Тест № 10**  Штрафной бросок мяча в кольцо | Количество попаданий | «5» «4» «3»  из 6 попыток  5 4 3 — юноши  4 3 2 - девушки |
| **Тест № 11**  Передача мяча в парах через сетку | Количество передач | «5» «4» «3»  более 10-15 менее 10 — юноши  15  более 8-12 менее 8 — девушки  12 |
| **Тест № 12**  Верхняя прямая подача | Количество подач через сетку в площадку из 6 попыток | «5» «4» «3»  5 4 3 — юноши  4 3 2 - девушки |

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

3.1.Паспорт КОС

Для проведения ***дифференцированного зачета*** (2 семестр) проводится тестирование по нормативам общей физической подготовки.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
|  | | | | | | |
| Прыжок в длину с места(см) | 150 | 160 | 170 | 170 | 190 | 200 |
| Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 |  |  |  |
| Подтягивание в висе(количество раз) |  |  |  | 4 | 6 | 8 |
|  | | | | | | |
| Челночный бег 3 по10 м(сек) | 10 | 9,5 | 9 | 9 | 8,5 | 8 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек | 60 | 70 | 80 | 40 | 50 | 60 |
| Прыжки со скакалкой на выносливость | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Степ — тест | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| Шестиминутный бег | 1000 | 1100 | 1200 | 1200 | 1300 | 1400 |
| Метание набивного мяча из-за головы | 4 | 6 | 8 | 5 | 7 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя на полу | 6 | 8 | 12 | 3 | 6 | 8 |

3.3. Пакет экзаменатора

Зачет проводится группой в форме тестирования. Тесты составлены в соответствии с требованиями рабочей программы по нормативам, разработанным для первого курса. С помощью тестирования определяется уровень физической подготовленности; развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задания (номер)** | **Предмет(ы) оценивания** | **Критерии оценки** |
| **Тест № 1**  Прыжки в длину с места | Длина прыжка в см | «5» «4» «3»  200 190 170 - юноши  170 160 150 - девушки |
| **Тест № 2**  Подтягивание в висе лежа | Количество раз.  Техника выполнения упражнения. | «5» «4» «3»  20 15 10 - девушки |
| **Тест № 3**  Подтягивание в висе | Количество раз.  Техника выполнения упражнения | «5» «4» «3»  8 6 4 - юноши |
| **Тест № 4**  Челночный бег 3 по 10 м | Время в секундах. | «5» «4» «3»  8.0 8.5 9.0 - юноши  9.0 9,5 10.0 - девушки |
| **Тест № 5**  Прыжки со скакалкой за 30 сек | Количество раз | «5» «4» «3»  60 50 40 — юноши  80 70 60 - девушки |
| **Тест № 6**  Прыжки со скакалкой на выносливость | Время в минутах | «5» «4» «3»  3 2 1 |
| **Тест № 7**  Степ — тест | Время в минутах | «5» «4» «3»  5 4 3 — юноши  4 3 2 — девушки |
| **Тест № 8**  Шестиминутный бег | Количество метров за 6 минут | «5» «4» «3»  1400 1300 1200 — юноши  1200 1100 1000 — девушки |
| **Тест № 9**  Метание набивного мяча из-за головы | Длина броска в метрах | «5» «4» «3»  10 7 5 — юноши  8 6 4 — девушки |
| **Тест № 10**  Наклон вперед из положения сидя на полу | Расстояние в см | «5» «4» «3»  8 6 3 — юноши  12 8 6 - девушки |

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

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ

СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | Физические способности | Контрольное  **упражнение (тест)** | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег **30 м, с** | 16  **17** | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег **3´10 м, с** | 16  **17** | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  **17** | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный **бег, м** | 16  **17** | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  **17** | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  **17** | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине  (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| Приседание на одной ноге,  опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине  (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

**СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
12. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
13. подтягивание на перекладине (юноши);
14. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
15. прыжки в длину с места;
16. бег 100м;
17. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
18. тест Купера — 12 минутное передвижение;

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**Комплект материалов для оценки освоенных знаний**

Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.

1. Сущность и ценность физической культуры.
2. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
3. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
4. Эффекты физических упражнений.
5. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
6. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.
8. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.
9. Компоненты здорового образа жизни.
10. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
11. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма.
12. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.
13. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
14. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья средствами физического воспитания.
15. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.
16. Условия возникновения и развития физической культуры в первобытном обществе.