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 ЗОЖДемонстрировать 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 культуры2.Подготовка рефератов «О влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха»3.Написание реферата «Применение средств физической культуры при различных заболеваниях4.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 гимнастикиДемонстрировать знание правил ТБ и безопасного поведения**Должны знать:**Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | 1.Разработка режима двигательной активности2.Проведение инструктажа по страховке и самостраховке3.Подготовка рефератов и презентаций на тему: «Закаливание и профилактика простудных заболеваний»4.Тестирование по ОФП5.Комплексы ОРУ в парах, с предметами6.Самостоятельные занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП7.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 направленности2.Составление индивидуальных программ тренировочной направленности3.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 культуройвыполнять 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 организма2.Разработка комплекса упражнений на тренажерах с целью повышения ОФП3.Выполнение полосы препятствий на технику4.Разработка комплекса производственной гимнастики5.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 деятельностиОсуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуройПоказывать умение взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых упражнений, спортивных и подвижных игрДемонстрировать умение провести фрагмент урока с выполнением заранее заданного заданияПрименять 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 успеховВыполнять простейшие приемы самомассажа и релаксацииПреодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвиженияДемонстрировать умение оказать первую помощь на занятии в случае травмыВыполнять контрольные нормативы,предусмотренные государственным стандартом по физической культуреДемонстрировать технику двигательных действийВыполнять 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 отдыха2.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 мячаСпортивные игры: Баскетбол-элементы техники передачи и ловли мяча, ведения,штрафного броска и действия студентов в игреВолейбол-элементы техники передачи и приема мяча, подачи, действия студентов в игреГимнастика:строевые упражнения, ОРУ с предметами и без, висы и упоры, акробатика, проведение комплекса УГГЛыжная 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 разТехника 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 — юноши17.5 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 — юноши15более 8-12 менее 8 — девушки12 |
| **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 - юноши170 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 — юноши1200 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 ивыше4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже5,2 | 4,8 ивыше4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег **3´10 м, с** | 16**17** | 7,3 ивыше7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 ивыше8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16**17** | 230 ивыше240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 ивыше210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный **бег, м** | 16**17** | 1500 и выше1500 | 1300–14001300–1400 | 1100и ниже1100 | 1300 и выше1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16**17** | 15 ивыше15 | 9–129–12 | 5 иниже5 | 20 ивыше20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16**17** | 11 ивыше12 | 8–99–10 | 4 иниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

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.