


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Доцент с исп. обязанностей
зав.кафедрой ОНД

 Е.Н. Хаматнурова
« 01 » 06 2024 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование
(базовая подготовка)

Лысьва, 2024

Фонд оценочных средств разработан на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «9» декабря 2016 г. № 1547 по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование;

– рабочей программы учебной дисциплины *Физическая культура*, утвержденной «01» 06 2024 г.

Разработчик: преподаватель Е.В. Задорожная

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин* (ПЦК ГСЭД) «01» 06 2024 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД



Е.А. Корвякова

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО *09.02.07 Информационные системы и программирование* базовой подготовки следующими результатами обучения: знаниями, умениями, которые формируют общие компетенции.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках учебной дисциплины:

Код ОК	Наименование ОК
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

После изучения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие личностные результаты:

Код ЛР	Характеристика ЛР
<i>ЛР 7</i>	демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<i>ЛР 16</i>	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<i>ЛР 17</i>	проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается

1 МЕТОДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 Для текущего и рубежного контроля освоения дисциплинарных компетенций используются следующие методы:

- Устный опрос.
- Наблюдение и оценка результатов практических занятий.
- Экспертная оценка результатов самостоятельной работы.
- Сдача контрольных нормативов.
- Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.
- *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы.*
- *Экспертная оценка рефератов.*
- *Экспертная оценка презентаций.*
- Личные достижения обучающихся.

2 Формами промежуточных аттестаций по учебной дисциплине являются: **зачет** и **дифференцированный зачет**, которые проводятся в сроки, установленные учебным планом и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса.

Таблица 1 – Методы и формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Методы и формы контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Теоретическая часть - Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Устный опрос Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за	<i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i>	

	деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины		
Раздел Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины	<i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i>	
Раздел Лёгкая атлетика	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> Экспертная оценка	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i>	

	<p><i>рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i></p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>		
<p>Раздел Игровые виды (волейбол)</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</p> <p>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i></p> <p>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Личные достижения обучающихся</p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Раздел Лыжная подготовка</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</p> <p>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения</i></p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Личные достижения обучающихся</p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов</i></p>	

	<p><i>теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i></p> <p><i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>	<i>спец.мед.группы*</i>	
<p>Раздел Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</p> <p>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i></p> <p><i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Личные достижения обучающихся</p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Раздел Общефизическая подготовка ОФП</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</p> <p>Экспертная оценка</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Личные достижения обучающихся</p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в</i></p>	

	<p>результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> <i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i> Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>	<p><i>процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Формы контроля</p>	<p>Зачет Дифференцированный зачет</p>		

Текущий контроль усвоения материала

Текущий контроль усвоения материала проводится в форме устного опроса обучающихся по темам учебной дисциплины.

Наблюдение и оценка результатов практических занятий

Типовые темы практических занятий приведены в РПД. Комплект заданий на практические занятия приведены в МУ по ПЗ по учебной дисциплине.

Формой контроля является оценка работы с индивидуальными заданиями по практическим занятиям

***Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, а также временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, презентации, выполняют индивидуальные проекты.

Экспертная оценка результатов самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы приведены в МУ по СРС по учебной дисциплине.

Качественная оценка определения научного кругозора, степенью овладения методами теоретического исследования и развития самостоятельности мышления обучающегося.

Способом проверки качества организации самостоятельной работы обучающихся является контроль:

- корректирующий (может осуществляться во время индивидуальных консультаций по поводу выполнения формы самостоятельной работы);
- констатирующий (по результатам выполнения специальных форм самостоятельной работы);
- самоконтроль (осуществляется самим обучающимся);
- текущий (в ходе выполнения различных форм самостоятельной работы, установленных рабочей программой);
- промежуточный (оценка результата обучения как итога выполнения обучающимся всех форм самостоятельной работы).

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Осуществляется как наблюдение за процессом деятельности обучающегося в режиме реального времени. Является качественной оценкой освоения учебной дисциплины, учитываемой при промежуточной аттестации.

Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, усвоенных умений проводится в форме сдачи контрольных нормативов, а также могут быть учтены личные достижения обучающихся (после изучения разделов учебной дисциплины)

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий рубежный контроль проводится в форме тестирования, подготовки рефератов.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ НА ЗАЧЕТЕ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов
Умение:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
Знание:	
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
– средства профилактики перенапряжения	знает средства профилактики перенапряжения

3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии устного ответа

Критерии оценки	Оценка
обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	Отлично
обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого	Хорошо
обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	Удовлетворительно
обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом	Неудовлетворительно

Критерии оценки практических занятий

1 активность работы на практическом занятии (выполнение всех заданий, предложенных преподавателем);

2 правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение понятий, идей, и т.д.);

3 правильность выполнения движений или отдельных элементов с соблюдением всех требований, в том числе техники безопасности;

4 понимание сущности и назначения движения или его элемента, способность его выполнения.

Критерии оценки практического задания

Критерии оценки	Оценка
– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме	Отлично

<ul style="list-style-type: none"> – проявлен творческий подход – умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы – работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета 	
<ul style="list-style-type: none"> – практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме – работа выполнена полностью, но допущено в ней: <ul style="list-style-type: none"> а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> – практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя – продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: <ul style="list-style-type: none"> а) не более двух грубых ошибок; б) не более одной грубой ошибки и одного недочета; в) не более двух-трех негрубых ошибок; г) одна негрубая ошибка и три недочета; д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> – число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания – если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий 	Неудовлетворительно

Критерии оценивания презентаций

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – презентация соответствует теме; - оформлен - титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); - сформулированная тема ясно изложена и структурирована; - использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; - выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; - работа оформлена и предоставлена в установленный срок 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> – презентация соответствует теме; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); - сформулированная тема ясно изложена и структурирована; - использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; - работа оформлена и предоставлена в установленный срок 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> – презентация соответствует теме частично; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.) с недочетами; - сформулированная тема изложена не четко и не структурирована; - работа оформлена с нарушениями и предоставлена не в установленный срок 	Удовлетворительно

– работа не выполнена или содержит материал не по вопросу	Неудовлетворительн о
---	---------------------------------

Критерии оценки рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - заявленная тема полностью раскрыта; - научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала; - количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме; - четкость выводов; - оформление работы соответствует предъявляемым требованиям 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> – Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме; - при оформлении работы имеются недочеты 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - использовано небольшое количество научных источников; - нарушена логичность и последовательность в изложении материала; - при оформлении работы имеются недочеты. 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - Работа не соответствует целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не соответствует заявленной теме; - содержание работы изложено не научным стилем; - оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям 	Неудовлетворительн о

Критерии оценки защиты рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными от изученных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - четкие ответы на поставленные вопросы 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> – умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и 	Хорошо

специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - единичные и несущественные недочеты при ответах на вопросы	
- умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия; - умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы; - аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - текст зачитывается; - есть затруднения при ответах на вопросы, в том числе наличие неоднократных существенных недочетов.	Удовлетворительно
- неумение воспроизводить знания, аргументировать умозаключения; - безграмотная речь; - неумение правильно и научно объяснять; - текст зачитывается; - отсутствие ответов на вопросы	Неудовлетворительно

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
86 - 100	70 - 85	51 - 69	50 и менее

Критерии результатов самостоятельной работы

При экспертной оценке результатов самостоятельной работы учитываются такие критерии:

- Глубина освоения знаний
- Источники информации
- Качество выполнения работы
- Самостоятельность изложения
- Творчество и личный вклад
- Соблюдение правил оформления

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Интегральная качественная оценка освоения учебной дисциплины, учитываемая при промежуточной аттестации.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9	9,4	9,9	10,4	9.8	10.20	11.00
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
Поднимание колен в висе на «шведской» стенке	-	-	-	40	30	20
Сгибание рук в упоре лёжа	35	25	15	15	10	8
Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин	50	40	30	40	30	20
Прыжок на скакалке за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Бег 2000 метров	8.50	10.00	10.40			
Бег 1000 метров				5.00	5.30	6.00
Бег 100 метров	14.00	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
Бег 400 метров	1.00	1.03	1.06	-	-	-
Бег 300 метров	-	-	-	1.00	1.10	1.20
Бег на лыжах 3 км	14.40	15.10	16.10	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	-	-	-	12.15	13.00	13.40

Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками от груди в парах за 30 с (раз)	26	24	23	24	22	20
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м, туда и обратно (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	7	5	3	5	3	2

Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	30	20	10	20	15	10
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	25	20	15	20	15	10
Прием и передача мяча в парах (раз)	30	20	10	20	15	10

Критерии оценки промежуточной аттестации

Промежуточные аттестации проводятся в формах **зачета** в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, **дифференцированного зачета** в 8 семестре.

К сдаче зачета, дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущих аттестаций оценки не ниже «удовлетворительно».

Основой для определения оценки на зачете и дифференцированном зачете служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено», «незачтено».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» или «зачет» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» или «зачет» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» или «зачет» - при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» или «незачет» - менее 3 испытаний.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
100 - 86	85-70	69 - 51	50 и менее

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

Задания для оценки освоения Теоретического раздела

Вопросы для устных опросов

- 1 Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
- 2 Структура физической культуры личности.
- 3 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 4 Что такое здоровье
- 5 Факторы, определяющие здоровый образ жизни
- 6 Режим труда и отдыха
- 7 Режим сна
- 8 Активная мышечная деятельность
- 9 Закаливание организма
- 10 Гигиенические основы здорового образа жизни
- 11 Профилактика вредных привычек
- 12 Рациональное питание
- 13 Принципы закаливания
- 14 Что такое утомление, переутомление, усталость?
- 15 Противоречия учебной деятельности студента ?
- 16 Что составляет основу работоспособности студента?
- 17 Факторы влияющие на суточную работоспособность учащихся?
- 18 Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
- 19 Периодичность ритмических процессов в организме?
- 20 Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
- 21 Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
- 22 Профилактика умственного перенапряжения.
- 23 Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?

Тест «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

2. К признакам здоровья относятся

3. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

4. К составляющим здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

5. Пищевым источником углеводов являются

6. К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

7. При систематическом употреблении алкоголя

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;
- г) происходит укрепление иммунитета.

8. В результате приема наркотиков

- а) страдает печень;
- б) происходит химическая травма нервных клеток;
- в) нарушается деятельность почек;

г) происходит укрепление сосудов.

9. Признаками наркомании являются

- а) психическое истощение;
- б) физическое совершенство;
- в) депрессия;
- г) бессонница и бледность.

10. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

11. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;
- г) одеждой и обувью;
- д) полостью рта.

12. Гигиенические принципы закаливания

- а) систематичность;
- б) постепенность;
- в) дозированность.

13. К способам быстрого снятия стресса относятся

14. Общие принципы преодоления стрессов

15. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

Задания для оценки освоения Раздела

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Вопросы для устных опросов

- 1 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- 2 Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
- 3 Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.
- 4 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 5 Студенческий спорт - цели и задачи.
- 6 Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
- 7 Самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
- 8 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности (оценить с помощью двух доступных методов своё физическое развитие).
- 9 Перечислите методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тест «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- а) учебно-спортивная база;
- б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- в) внутренняя мотивация;
- г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Спортсмен — это человек, который:

- а) имеет гармоничное телосложение;
- б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- в) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни

3. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

4. Эмоциональные состояния, возникающие перед соревнованиями, могут быть представлены как:

5. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

_____?

6. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- г) упражнения, способствующие повышению скорости движений

7. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) функциональная гипертрофия мышц
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения

8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности
- б) личностно-психические качества
- в) факторы функциональной экономичности
- г) аэробные возможности

9. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека _____

10. Какой уровень нагрузки по ЧСС способствует развитию аэробной выносливости:

- а) до 120 уд/мин.
- б) 120-140 уд/мин.
- в) 140-160 уд/мин.
- г) 160-180 уд/мин.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей:

12. Какие циклические виды спорта знаете, перечислите:

13. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до _____

14. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

15. Абсолютная сила — это...

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) сила, проявляемая относительно к своей массе тела;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

Задания для оценки освоения Раздела

«Лёгкая атлетика»

Вопросы для устных опросов

1. Какие виды старта применяют в беге?
2. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
3. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
4. Как называется устройство для выполнения низкого старта?
5. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
6. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
7. С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
8. С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?
9. Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?
10. Без чего невозможно выполнить метание снаряда?
11. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?
12. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...
13. Под каким углом должен выполняться разбег в прыжках в высоту с разбега?
14. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Тест «Лёгкая атлетика»

1 Что такое спринт? -

2. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:

- а) лечь отдохнуть
- в) выпить как можно больше воды
- б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- г) плотно поесть

3. Дайте определение фальстарту:

4. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге?

5. «Плечом», «грудью», «пробеганием» — что это такое?

- а) способы финиширования в спринте
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- в) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- г) способы финиширования в беге на любые дистанции

6. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:

- а) наклоном головы.
- в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

7. Спортсмены–бегуны используют какую спортивную обувь:

8. Не относится к видам легкой атлетики:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

9. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:

- а) 400 м, 800 м
- б) 200 м, 100 м
- в) 500 м, 1000 м

10. Спринтерская дистанция составляет: _____

11. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные

12. При помощи каких тестов определяется уровень развития выносливости

13. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:

14. Челночный бег развивает: _____

15. Обязательными тестами для определения выносливости у обучающихся вуза используются _____ легкоатлетические _____ дистанции:

Задания для оценки освоения Раздела

«Игровые виды (волейбол)»

Вопросы для устных опросов

1. В каком году и где появилась игра в волейбол?
2. Как в переводе с английского языка означает «волейбол»?
3. Назовите размер волейбольной площадки?
4. Назовите цель игры?
5. Какой размер сетки?
6. Сколько партий игры в волейбол, набор очков партии?
7. Сколько очков получает команда за выигравший мяч?
8. Как происходит переход по площадке?
9. Какие перемещения выполняются во время игры?
10. Из чего состоит техника игры в волейболе?
11. Какими частями тела можно выполнять касание по мячу?
12. Из зоны № 1 игрок переходит в зону...?
12. Кто такой «либеро»?

Тест «Игровые виды (волейбол)»

1. Что означает слово волейбол?

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Пьер де Кубертен
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола? _____

4. С чего начинается игра в волейболе? _____

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол? - _____

7. Каков вес волейбольного мяча? - _____

8. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче? _____

9. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- а) 3:2
- б) 3:1
- в) 3:0
- г) 4:0

10. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)? -

11. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе? -

12. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

13. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

14. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

15. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

16. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

17. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- а) мяч «в площадке»
- б) мяч «за»
- в) переигровка
- г) потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

18. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- а) отбивание мяча ногой;
- б) касание мяча дважды подряд;
- в) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
- г) переступание средней линии;
- д) отбивание мяча головой

19. При игре в волейбол игрок может выполнять подачу:

- а) ударом по мячу рукой;
- б) ударом по мячу ногой;
- в) броском мяча;
- г) любым способом

20. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- а) бросок
- б) подача
- в) передача
- г) прием

Задания для оценки освоения Раздела

«Лыжная подготовка»

Вопросы для устных опросов

- 1 Форма одежды лыжника
- 2 Температурный режим в безветренную погоду.
- 3 В каком году и где состоялись первые зимние олимпийские игры?
- 4 Назови особенности одновременно бесшажного хода.
- 5 Перечислите способы передвижения на лыжах.
- 6 Какая страна является родиной олимпийских игр?
- 7 Перечисли способы подъёма в гору.
- 8 Перечислите способы спуска с горы.
- 9 Назовите особенности техники торможения «плугом».
- 10 Перечислите способы торможения с горы.

- 11 Перечисли способы поворота на месте и в движении.
- 12 Расскажите о преодолении препятствий на лыжах.
- 13 Перечислите, из скольких частей состоит лыжа. Назовите виды креплений.
- 14 Назовите особенности техники подъёма «лесенкой».
- 15 Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?
- 16 Расскажите о преодолении неровностей на лыжне.
- 17 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
- 18 В чём сходство и различие техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом.
- 19 Оказание первой медицинской помощи при обморожении.
- 20 Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.
- 21 Какие правила должны соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?
- 22 В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?
- 23 Перечислить выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр?
- 24 Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?

Тест «Лыжная подготовка»

1 Перечислите виды классического хода -

2. Основным способом передвижения на лыжах является

_____ ходы

3. При подборе лыж носок поставленной вертикально лыжи должны находиться на _____ уровне: -

4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть _____ была:

5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, _____ называется:

6. Способ подъема на склон на лыжах называется _____

7. При подъеме в гору используется способ: _____

8. Самым быстрым лыжным ходом является:

- а) одновременный двухшажный коньковый ход;
- б) попеременный двухшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный бесшажный ход.

9. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»: -

10. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____ и температуры воздуха

11. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта:

12. Первые лыжи были изображены:

- а) 5 тыс. лет назад
- б) примерно 15-20 тыс. лет назад
- в) в XVIII веке
- г) в эпоху неолита

13. В России первые состязания "лыжебеженцев" состоялись в:

- а) Петербурге 1894 г.
- б) Москве 1941 г.
- в) 1910 г. на реке Волга
- г) 2008 г. в Турине

14. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания выявляется в:

- а) оздоровительном направлении
- б) воспитательном направлении
- в) творческом направлении
- г) прикладном направлении

15. Основные формы занятий на лыжах:

- а) лыжная подготовка
- б) лыжный поход
- в) катание на лыжах
- г) лыжный спорт

Задания для оценки освоения Раздела

«Спортивные игры (баскетбол)»

Вопросы для устных опросов

1. Что такое баскетбол?

2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
3. Кто придумал игру в баскетбол?
4. Когда были изданы первые официальные правила игры?
5. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
6. Что такое FIBA (ФИБА) и в каком году была создана?
7. В чем заключается цель игры?
8. Как подсчитываются очки?
9. Сколько игроков в каждой команде? Требования к номерам игроков?
10. Сколько длится игра?
11. Требования к баскетбольной площадке?
12. Требования к баскетбольному мячу?
13. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
14. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
15. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
16. Что такое фол в баскетболе?
17. Техника безопасности при игре в баскетбол

Тест «Спортивные игры (баскетбол)»

1. **Какие приемы включает в себя техника владения мячом? -**

2. **Какое количество человек играют на площадке в составе одной команды?**

3. **Какова продолжительность игры в баскетбол?**

4. **Такое количество очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:-**

5. **Столько секунд даётся игроку на выбрасывание мяча:**

6. **Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз – обозначает: -**

7. **Групповой отбор мяча используется чаще всего в этом случае:**
 - а) при активной защите и прессинге
 - б) на половине площадки соперника
 - в) при явном проигрыше команды
8. **От чего зависит выбор способа и траектории передач?**

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника
- в) игровой сыгранности партнеров

9. Размеры баскетбольного мяча для юношей? _____

10. Год, когда был изобретен баскетбол: _____

11. Фамилия человека, который изобрёл баскетбол:

12. Размеры баскетбольной площадки: _____

13. Определите высоту, на которой находится баскетбольная корзина:

14. Столько секунд команда может владеть мячом до того, как бросить его в кольцо? _____

15. Какое количество шагов можно делать после ведения мяча: -

16. Год, когда баскетбол включили в программу Олимпийских игр: -

17. Выберите, сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

18. Укажите, сколько всего человек в команде по баскетболу:

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 11 на площадке и 2 запасных
- г) 10 на площадке и 5 запасных

19. Каким образом определяют победителя, если по окончании игры счет равный?

- а) назначают дополнительное время 5 минут
- б) выбирают по считалке
- в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

20. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается:

- а) с центра площадки;
- б) из-за лицевой линии за кольцом;
- в) из-за боковой линии;
- г) по решению судьи.

«Общезначическая подготовка (ОФП)»

Вопросы для устных опросов

- 1 Что включает в себя общезначическая подготовка?
- 2 Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
- 3 Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).
- 4 Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
- 5 Что называют общеразвивающими упражнениями
- 6 Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
- 7 Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Тест «Общезначическая подготовка (ОФП)»

1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия это?

2. Какое содержание включает понятие «здоровый образ жизни» -

3. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья
- г) все перечисленное верно

4. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- г) все перечисленное верно

5. Факторы, определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- г) все перечисленное верно

6. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

7. Что такое аэробика?

8. Что такое физическая культура?

9. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая - специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- г) все перечисленное верно

10. Перечислите основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями

11. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) все перечисленное верно

12. Что такое спорт?

13. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культуры?

14. Какова продолжительность утренней гимнастики?

15. Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме **зачета** в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, в форме **дифференцированного зачета** в 8 семестре.

К сдаче зачета, дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущих аттестаций оценки не ниже «удовлетворительно».

Основой для определения оценки на дифференцированном зачете служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено», «незачтено».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» или «зачет» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» или «зачет» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» или «зачет» - при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» или «незачет» - менее 3 испытаний.

Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов) Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по учебной дисциплине

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12,00
	Бег на 2000 м (мин, с)	15,00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90	-	11

	см (количество раз)		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
5	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	-
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Возрастная группа от 18 до 24 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,8	5,9
	Или бег на 60 м (с)	9,0	10,9
	Или бег на 100 м (с)	14,4	17,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13,10
	Бег на 2000 м (мин, с)	14,30	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	10
4	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,0
5	Прыжок в длину с разбега (см)	370	270
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	32
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	21,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,15
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,00	-
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Типовой итоговый тест

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение _____

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует _____

7. Бег на длинные дистанции развивает _____

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на _____

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются _____

Ключи к тестам

Тест «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1	Г
2	Отсутствие заболеваний
3	Самоохранение
4	Б, В, Г, Д, Ж
5	Хлебобулочные изделия
6	Г
7	В
8	А, Б, В
9	А, В, Г
10	чередование работы и отдыха
11	А, Б, Д
12	Постепенность
13	Физические упражнения
14	Регулярность
15	Б, В

Тест «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1	Д
2	Б
3	Индивидуальные способности организма
4	Боевая готовность
5	Положение соревнования
6	Б
7	А
8	Г
9	120-140 уд/мин
10	до 120 уд\мин
11	гимнастика
12	Легкая атлетика, лыжи, плавание
13	До 170 уд/мин
14	сила
15	Б

Тест «Лёгкая атлетика»

1	бег на короткие дистанции
2	Б
3	преждевременный старт
4	Ни одного
5	А
6	Б
7	Кроссовки, шиповки, кеды и т.д.
8	А
9	В

10	100 м
11	В
12	6-мин бег
13	бег
14	скоростно-силовые способности
15	3000 м, 2000 м.

Тест «Игровые виды (волейбол)»

1	удар с лёту и мяч
2	А
3	США
4	с подачи
5	А
6	9 x18 м
7	260-280 г
8	5
9	Г
10	2,3,4
11	1
12	8 сек
13	2
14	либеро
15	2:2
16	Удаление
17	А
18	Б
19	А
20	подача

Тест «Лыжная подготовка»

1	одновременно бесшажный, попеременно двухшажный, попеременно четырехшажный
2	Классический, коньковый
3	кончиков пальцев вытянутой руки
4	на уровне плеч
5	«Ёлочка»
6	«Ёлочка»
7	«Лесенкой»
8	А
9	лыжный
10	снега
11	относятся
12	Г
13	В
14	А
15	А

Тест «Спортивные игры (баскетбол)»

1	пасы, передачи
2	5
3	4 по 10 мин
4	1 очко
5	5 сек.
6	Пробежка
7	Б
8	Б
9	749-780 мм
10	1891 г.
11	Нейсмит
12	28 x15 м
13	305 см
14	24 сек
15	2
16	1936 год
17	Б
18	Б
19	А
20	А

Тест «Общефизическая подготовка (ОФП)»

1	здоровья
2	отказ от вредных привычек
3	А, В
4	А, Б
5	Г
6	занятие на тренажёрах
7	занятие на под музыку
8	учебно-тренировочное занятие
9	Г
10	водные, массаж, баня и тд.
11	Г
12	профессиональная подготовка спортсмена
13	20 мин.
14	индивидуально
15	Спортивная форма спортсмена

«Итоговый тест»

1	Физического воспитания
2	Г
3	гибкостью
4	А
5	Сохранение и улучшению здоровья людей
6	Снижать
7	Выносливость
8	Координацию, гибкость

9	А
10	Антропометрические показатели

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК