

Министерство культуры Республики Башкортостан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Башкортостан
Башкирский республиканский колледж культуры и искусства

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

углубленной подготовки

для обучающихся на очной форме обучения с 2021/2022 учебного года

Разработчик:

БРККиИ

преподаватель

Г.В Макшанов

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины	6
1.2.1. Формы промежуточной аттестации при освоении учебной дисциплины.....	6
1.2.2. Организация контроля и оценки освоения учебной дисциплины.....	6
2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ.....	7
2.1. Материалы для оценки освоения умений и усвоения знаний по учебной дисциплине ...	7
2.1.1. Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине.....	7
2.1.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	13

I. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан в соответствии с положениями ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура.

Фонд оценочных средств позволяет оценивать:

1.1.1 Освоение умений и усвоение знаний, предусмотренных ФГОС осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса, беседы, а также выполнение обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей	– текущий контроль; – промежуточная аттестация.
Знания:		
– о роли физической культуры в общекультурном и профессиональном социальном развитии человека;	– о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	– оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы во время и устного опроса;
– основы здорового образа жизни	– Использует знания о здоровом образе жизни и применяет их в жизни	– оценка индивидуального и группового опроса в устной форме; – оценка результатов и анализ высказываний, аргументов обучающихся.

1.2. Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины

1.2.1. Формы промежуточной аттестации при освоении учебной дисциплины

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации							
	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая культура	-	-	3	3	- 3	- 3	3	Д/З

1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося. Для текущего контроля успеваемости используются следующие формы:

- устный опрос;
- практический урок;
- тестирование;
- индивидуальный проект;
- организация и проведение подвижных игр.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины Физическая культура и определяет:

- полноту и прочность теоретических знаний;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Промежуточная аттестация освоения знаний и умений по дисциплине осуществляется в форме зачета и дифференцированного зачета.

Форма проведения:

- тестирование;
- сдача нормативов.

2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

2.1. Материалы для оценки освоения умений и усвоения знаний по дисциплине «Физическая культура»

2.1.1. Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине:

Устный опрос

Устный опрос по разделам:

1. Предмет и задачи предмета физической культуры.
2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
3. Здоровый образ жизни.
4. Легкая атлетика.
5. Волейбол.
6. Значение физической культуры в повседневной жизни студента.
7. Лыжная подготовка
8. Гимнастика
9. Баскетбол

Критерии оценки устного ответа:

Оценка «Отлично» выставляется студенту, если: он при ответе демонстрирует глубокие знания по изученной теме, знание современной и научной литературы, свободно оперирует терминологией и учебным материалом, не опираясь на конспект. Ответ студента развёрнутый, лаконичный, грамотный, подтверждается фактами, примерами. Без затруднений даёт ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» выставляется студенту, если: он при ответе демонстрирует твёрдые знания по изученной теме, знание основной, наиболее значимых литературных источников, оперирует терминологией и учебным материалом, редко обращается к тексту конспекта. Ответ на поставленный вопрос излагает систематизировано и последовательно, уверенно, но не выводы носят аргументированный и доказательный характер, соблюдает нормы литературного языка. Отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «Удовлетворительно» выставляется студенту, если: он при ответе демонстрирует поверхностные знания по изученной теме, оперирует терминологией и учебным материалом только на основе текста конспекта. Ответ студента неразвёрнутый, не подтверждается фактами, примерами, наблюдается нарушение в последовательности изложения, отсутствуют выводы, допускаются нарушения норм литературного языка. Испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы. Положительная оценка может быть поставлена при условии понимания студентом сущности основных категорий по рассматриваемому и дополнительным вопросам.

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется студенту, если: материал излагается непоследовательно, даже при опоре на текст конспекта, наблюдаются серьёзные пробелы в знаниях изученной темы, незнание основных литературных источников, серьёзные нарушения норм литературного языка. Не может ответить на дополнительные вопросы.

Практический урок

Раздел 1: Легкая атлетика.

Сдача нормативов по легкой атлетике:

1. Бег на короткие дистанции
2. Бег на средние дистанции
3. Бег на длинные дистанции
4. Эстафетный бег
5. Прыжки в длину.

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Раздел 2: Волейбол

1. Правила игры
2. Игровая деятельность.

Визуальная оценка правильности усвоения и владения двигательными и игровыми действиями на занятии.

Критерии оценки:

Оценку «**Отлично**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся в полном объеме усвоили программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, использовал навыки командной игры.

Оценку «**Хорошо**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, не допустили существенных ошибок и неточностей.

Оценку «**Удовлетворительно**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, допустили существенные ошибки и неточности.

Оценку «**Неудовлетворительно**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся при в игре допустили существенные ошибки, не смогли соблюдать правила игры, не участвуют в командной игре.

Раздел 3: Лыжная подготовка

Визуальная оценка правильности усвоения и владения двигательными действиями и техникой передвижения на занятии.

Сдача нормативов по лыжной подготовке:

4.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Раздел 4: Гимнастика

Визуальная оценка правильности усвоения и владения гимнастическими комплексами двигательных действий на занятии.

Сдача нормативов по гимнастике:

5.				6	8	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
	9	12	15	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	10	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
6.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Раздел 5: Баскетбол

1. Правила игры

2. Игровая деятельность.

Визуальная оценка правильности усвоения и владения двигательными и игровыми действиями на занятии.

Критерии оценки:

Оценку «**Отлично**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся в полном объеме усвоили программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, использовал навыки командной игры.

Оценку «**Хорошо**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, не допустили существенных ошибок и неточностей.

Оценку «Удовлетворительно» рекомендуется выставять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдали правила игры, допустили существенные ошибки и неточности.

Оценку «Неудовлетворительно» рекомендуется выставять, если обучающиеся при в игре допустили существенные ошибки, не смогли соблюдать правила игры, не участвуют в командной игре.

Тестирование

Тестирование по разделам «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжная подготовка», «Гимнастика».

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из пятнадцати заданий. Время выполнения работы: 15 мин.

Оценка «отлично» – 15-13 правильных ответов;

Оценка «хорошо» – 12-10 правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» – 9-7 правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» – 6 и менее правильных ответов

Индивидуальные проекты.

Темы индивидуальных проектов:

1. Физкультура в общекультурной и профессиональной деятельности человека.
2. Основы здорового образа жизни. Как сохранить здоровье на долгие годы.
3. Легкая атлетика « королева спорта.». История и современность.
4. Бег на короткие дистанции. Особенности и подготовка.
5. Бег на средние дистанции. Особенности и подготовка
6. Бег на длинные дистанции. Особенности и подготовка
7. Кроссовый бег и Марафон как виды лёгкой атлетики.
8. Спортивные манежи и стадионы. Применяемость и развитие в России.
9. Эстафета как один из самых зрелищных видов легкой атлетики.
10. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие вида в России.
11. Волейбол. Правила игры и организация игры в команде.
12. Баскетбол. Правила игры и организация игры в команде.
13. Лыжный спорт. Виды лыжного спорта. История развития в России.
14. Гимнастика. Виды гимнастики. История развития в России.
15. Олимпийские чемпионы СССР и России имеющие от 7 до 9 высших набрал. Виды и биография.

Критерии оценки индивидуального проекта:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: индивидуальный проект соответствует теме самостоятельной работы; - оформлен титульный лист 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.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: индивидуальный проект соответствует теме самостоятельной работы; оформлен титульный лист 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.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на **«удовлетворительно»**

Конспектирование

Тема: «Виды спорта по выбору студента».

Критерии оценивания конспектов

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются полнота использования учебного материала, логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями), наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), опорные сигналы – слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями), наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями), наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), опорные сигналы – слова, словосочетания, символы., прослеживается несамостоятельность при составлении.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются использование учебного материала неполное, отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями, отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, допущены ошибки терминологические и орфографические, отсутствуют опорные сигналы – слова, словосочетания, символы, несамостоятельность при составлении.

Организация и проведение подвижных игр.

Тема подвижные игры: «Липкие пеньки», «Стрелок», «Спутанные кони», «Юрта», «Медный пень», «Палка кидалка», «Кто дальше бросит», «Перехватчики»

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются: понимание и усвоение материала любой степени сложности; ловкость, быстроту, умений и навыков работы в команде, наблюдения и принятия решения, способностей контактировать с другими студентами, проявил лидерские качества; продуктивное мышление, наблюдательность.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются: понимание и усвоение материала средней степени сложности; ловкость, быстроту, умений и навыков работы в команде, наблюдения и принятия решения, способностей контактировать с другими студентами, проявил лидерские качества; продуктивное мышление, наблюдательность.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются: определенная степень понимания основных понятий, включается в работу команды, делает попытку контактировать с другими студентами.

Во всех иных случаях выставляется оценка «неудовлетворительно».

2.1.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине

<p align="center">Очная форма обучения 3-7 семестр: зачет; 8 семестр: дифференцированный зачет.</p>	<p align="center">Заочная форма обучения 1 - 3 семестр: зачет; 4 семестр – дифференцированный зачет.</p>
--	---

Зачет

2 курс, 3-4 семестр

Форма проведения: тестирование и выполнение нормативов

Требования к дифференцированному зачету:

1. Тестирование
2. Сдача норматива.

1.Тестирование.

Тест содержит 15 вопросов. В каждом вопросе только один правильный ответ! На тестирование отводится 15 минут, правильные ответы оцениваются в 1 балл.

Основой для тестовых заданий являются темы:

1. Предмет и задачи предмета физической культуры.
2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
3. Здоровый образ жизни.
4. Легкая атлетика.
5. Волейбол.
6. Значение физической культуры в повседневной жизни студента.
7. Лыжная подготовка
8. Гимнастика
9. Баскетбол

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент набрал 15-13 баллов;

Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент набрал 10-12 баллов;

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 7-9 баллов;

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 6-0 баллов.

2.Сдача нормативов:

Основой для сдачи нормативов являются темы:

1. Легкая атлетика.
2. Лыжная подготовка
3. Гимнастика

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)

	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
5.				6	8	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
	9	12	15	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	10	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
6.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;
Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;
Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;
Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

3 курс, 5 семестр

Форма проведения: тестирование и выполнение нормативов

Требования к зачету:

3. Тестирование
4. Сдача норматива.

1.Тестирование.

Тест содержит 15 вопросов. В каждом вопросе только один правильный ответ! На тестирование отводится 15 минут, правильные ответы оцениваются в 1 балл.

Основой для тестовых заданий являются темы:

1. Предмет и задачи предмета физической культуры.
2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
3. Здоровый образ жизни.
4. Легкая атлетика.
5. Волейбол.
6. Значение физической культуры в повседневной жизни студента.
7. Лыжная подготовка
8. Гимнастика
9. Баскетбол

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент набрал 15-13 баллов;
Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент набрал 10-12 баллов;
Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 7-9 баллов;
Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 6-0 баллов.

2.Сдача нормативов:

Основой для сдачи нормативов являются темы:

4. Легкая атлетика.
5. Лыжная подготовка
6. Гимнастика

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
5.				6	8	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
	9	12	15	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	10	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
6.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Критерии оценки:

- Оценка «Отлично» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;
 Оценка «Хорошо»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;
 Оценка «Удовлетворительно»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;
 Оценка «Неудовлетворительно»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив

Зачет**3 курс, 6 семестр**

Форма проведения: тестирование и выполнение нормативов

Требования к зачету:

5. Тестирование
6. Сдача норматива.

1.Тестирование.

Тест содержит 15 вопросов. В каждом вопросе только один правильный ответ! На тестирование отводится 15 минут, правильные ответы оцениваются в 1 балл.

Основой для тестовых заданий являются темы:

9. Предмет и задачи предмета физической культуры.

10. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
11. Здоровый образ жизни.
12. Легкая атлетика.
13. Волейбол.
14. Значение физической культуры в повседневной жизни студента.
15. Лыжная подготовка
16. Гимнастика
9. Баскетбол

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент набрал 15-13 баллов;

Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент набрал 10-12 баллов;

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 7-9 баллов;

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 6-0 баллов.

2.Сдача нормативов:

Основой для сдачи нормативов являются темы:

7. Легкая атлетика.
8. Лыжная подготовка
9. Гимнастика

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
5.				6	8	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
	9	12	15	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	10	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
6.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;
 Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;
 Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;
 Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Зачет

IV курс, 7 семестр

Форма проведения: тестирование и сдача нормативов.

1. Тестирование.

Тест содержит 15 вопросов. В каждом вопросе только один правильный ответ! На тестирование отводится 15 минут, правильные ответы оцениваются в 1 балл.

Основой для тестовых заданий являются темы:

1. Предмет и задачи предмета физической культуры.
2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
3. Здоровый образ жизни.
4. Легкая атлетика.
5. Волейбол.
6. Значение физической культуры в повседневной жизни студента.

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент набрал 15-13 баллов;

Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент набрал 10-12 баллов;

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 7-9 баллов;

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 6-0 баллов.

2. Сдача нормативов:

Основой для сдачи нормативов являются темы:

17. Легкая атлетика.

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Критерии оценивания:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;
 Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;
 Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;
 Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Дифференцированный зачет

IV курс, 8 семестр

Форма проведения: тестирование и выполнение нормативов

Требования к дифференцированному зачету:

7. Тестирование
8. Сдача норматива.

1.Тестирование.

Тест содержит 15 вопросов. В каждом вопросе только один правильный ответ! На тестирование отводится 15 минут, правильные ответы оцениваются в 1 балл.

Основой для тестовых заданий являются темы:

10. Предмет и задачи предмета физической культуры.
11. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
12. Здоровый образ жизни.
13. Легкая атлетика.
14. Волейбол.
15. Значение физической культуры в повседневной жизни студента.
16. Лыжная подготовка
17. Гимнастика
18. Баскетбол

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент набрал 15-13 баллов;

Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент набрал 10-12 баллов;

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 7-9 баллов;

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 6-0 баллов.

2.Сдача нормативов:**Основой для сдачи нормативов являются темы:**

10. Легкая атлетика.
11. Лыжная подготовка
12. Гимнастика

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
5.				6	8	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
	9	12	15	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	10	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)

6.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.