

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Месхи Бесик Чохоевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.08.2023 13:54:19
Уникальный идентификатор:
a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиНО

С.В. Пономарева
2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

СГ.04 Физическая культура
образовательной программы

по специальности среднего профессионального образования

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Ростов-на-Дону
2023 г.

Лист согласования

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Разработчик(и):


Преподаватель

Авиационно-технологического колледжа

Специалист по учебно-методической работе

Авиационно-технологического колледжа


_____ А.А. Юрина


_____ Н.И. Захаренко

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии Авиационно-технологического колледжа, протокол № 9 от 19.06.2023 г.

Председатель цикловой комиссии _____ А.Ю. Коротенко

« 19 » _____ 06 _____ 2023 г.

Согласовано:

Рецензенты:

МБОУ СОШ 21,

г. Ростов-на-Дону

(место работы)

директор

(занимаемая должность)

А.В. Калашникова

(инициалы, фамилия)

Авиационно-технологический

колледж ДГТУ

(место работы)

преподаватель первой

квалификационной категории


(занимаемая должность)

Е.К. Бареева

(инициалы, фамилия)

Одобен на заседании педагогического совета Авиационно-технологического колледжа, протокол № 5 от 20.06.2023 г.

Председатель педагогического совета


_____ В.А. Зибров

Содержание

	Стр
1 Паспорт фонда оценочных средств.	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Требования к результатам освоения дисциплины	4
2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	5
3 Фонд оценочных средств	6
3.1 Текущий контроль успеваемости	6
3.2 Промежуточная аттестация	12

1 Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, учебным планом, рабочей программой дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы (ОП) по специальности среднего профессионального образования 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья. ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить общие и профессиональные компетенции, умения, знания, личностные результаты.

Дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на первом курсе, в первом и втором семестре завершается сдачей контрольных нормативов; на втором курсе, в третьем и четвертом семестре – сдача контрольных нормативов; на третьем курсе, в пятом семестре дифференцированный зачет.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.

Рабочей программой дисциплины СГ.04 Физическая культура предусмотрено формирование следующих компетенций:

ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

31 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

32 – основы проектной деятельности;

33 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

34 – основы здорового образа жизни;

35 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

36 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 – организовывать работу коллектива и команды;

У2 – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У3 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В соответствии с рабочей программой воспитательной работы и календарным планом воспитательной работы в процессе изучения дисциплины формируются следующие личностные результаты:

ЛР 1: Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским

государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 3: Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

2 Результаты освоения дисциплины.

Основные показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины представлены в таблице.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК08, ЛР3, ЛР9, 33, 34, 35, У3	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов	1,2,3,4 семестре - сдача контрольных нормативов в 5 семестре дифференцированный зачет

<p>ОК04, ОК08, ЛР1, 31, 32, 36, У1, У2</p>	<p>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>		
--	--	---	--	--

3 Фонд оценочных средств

3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по дисциплине.

Формирование компетенций в результате изучения дисциплины «Физическая культура» у обучающегося оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно – рейтинговой системы.

Текущий контроль осуществляется один раз в семестр - первый, второй, третий, четвертый, семестр завершается сдачей контрольных нормативов; пятый семестр – дифференцированным зачетом.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Тест, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний (медицинская группа)	Тестовые задания
2	Практическая работа	Средство для проверки умений. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся; Средства для проверки умений демонстрировать выполнение работ	Комплекс упражнений, контрольные нормативы

3.1.1 Практическая работа (демонстрационный вариант)

1 курс 1 семестр

Тема 2.12 Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика.

Формирование компетенций: ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9.

Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.

1. Сильнейшую ногу ставят вплотную к стартовой линии;
2. Немного повернуть носок внутрь (упираясь в грунт);
3. Другая нога на 1,5-2 сзади;
4. Тяжесть тела распределена на обе ноги;
5. Туловище выпрямлено, руки свободно опустить вдоль тела;
6. Голову держать прямо.
7. Выполнение команды
8. «Внимание!»
9. Наклонить туловище вперед под углом 45*;
10. Плечи не должны выходить вперед за опорную ногу, что может привести к потере равновесия
11. Бегун резко бросается вперед;
12. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки;
13. Через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.
14. Бег по дистанции
15. Важно: правильная постановка стопы
16. Передняя часть – носок.
17. Бег должен быть свободным и ритмичным
18. При отталкивании нога, находящаяся сзади полностью выпрямляется
19. На протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
20. Не следует выбрасывать стопу далеко вперед
21. Скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции.

Бег 100 м. Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.

Контрольные нормативы, бег на 100 метров.

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	14,0 сек.	14,5 сек.	15,5 сек.	16,5 сек.	17,5 сек.	18,5 сек.
Бег 100м	14,0 сек.	14,5 сек.	15,5 сек.	16,5 сек.	17,5 сек.	18,5 сек.

1 курс 2 семестр

Тема 3.16 Сдача контрольных нормативов.

Волейбол.

Формирование компетенций: ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9.

Техника выполнения «передачи мяча в парах» передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков— один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки.

Техника выполнения «прием мяча снизу и сверху» прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты наружу и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Техника выполнения приема мяча сверху

Приподнимите голову, колени и локти должны быть согнуты. Кисти рук подняты выше головы приблизительно на 15 см. и удалены от вашего лба. Руки должны быть направлены наружу так, чтобы ваши большие и указательные пальцы сформировали треугольник. Это может использоваться как руководящий принцип, следя за мячом через этот треугольник.

Техника выполнения «верхняя прямая подача»

1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.

2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.

3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору.

4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение.

5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.

6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (т.н. «жесткая кисть»), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.

После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.

7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Контрольные нормативы по волейболу.

Частота броска 6х5м (сек.)	Бросок н/м стоя (м)	Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)	Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз	Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз	Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в
----------------------------	---------------------	---	--	---	--

										парах) из 10 раз	
М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	М
10.0	10.6	11.00	9.50	в парах через сетку		7		с лицевой		7	
10.4	11.3	10.00	8.50			6				6	
10.9	11.6	9.00	7.50	20		5		7	6	5	
				18				6	5		
				16				5	4		

2 курс 3 семестр

Тема 4.14 Сдача контрольных нормативов.

Баскетбол.

Формирование компетенций: ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9.

Существует большое количество разновидностей бросков. Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) двумя руками с места;
- 4) одной рукой с места;
- 5) бросок в прыжке;
- 6) крюком.

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча.

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель.

При работе с учащимися выделяем основные требования при броске:

- 1) выполняй бросок быстро,
- 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину
- 4) выпускай мяч через указательный палец,
- 5) сопровождай бросок рукой и кистью,
- 6) постоянно удерживай взгляд на цели,
- 7) полностью сосредотачивайся на бросок,
- 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Во время обучения отмечаю общие ошибки при бросках в корзину:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.

Бросок в корзину двумя руками

Выполнение контрольного норматива: «Штрафной бросок»

Данный тест выполняется* Игрок с линии штрафного броска выполняет бросок по кольцу, подбирает мяч возвращается на исходную позицию и вновь выполняет бросок. Необходимо выполнить количество бросков, зафиксировав общее количество попаданий.

Выполнение контрольного норматива: баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).

Попади в корзину

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по баскетбольному мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину

Передай – лови (отработка техники передачи и ловли мяча). Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара, сделавшая большее количество передач, побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

«Пятнашки в парах» (отработка техники ведения мяча). Учащиеся, выполняя ведение мяча правой или левой рукой, стараются осалить партнёра свободной рукой, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры. Осаливание игрока засчитывается только в том случае, если ведение продолжается.

«Заколдованные» (отработка техники ведения мяча). Выбираются два водящих, задача которых осалить «заколдовать» играющих. Все играющие перемещаются по залу с ведением мяча, кого водящие осалят, принимают исходное положение “ноги врозь, мяч над головой”. Если любой из игроков пролезет у осаленного под ногами, он его освобождает. Правила игры. Выигрывают водящие, осалившие как можно больше играющих.

«Челночный бег с ведением мяча». Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняют челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Можно также выполнять челночный бег на время (3 мальчика и 3 девочки от команды). Необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не ловили мяч, выполняя ведение.

«Эстафета с ведением мяча с бегом с захлестыванием голени до поворотной отметки, обратно с высоким подниманием бедра».

«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину». Команды выстраиваются напротив друг друга на боковых линиях, в правых углах площадки. Стартовой линией служит лицевая линия. У впереди стоящих игроков по баскетбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки из команд бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину и ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки выполняют передачу мяча очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

«Эстафета с ведением мяча и передачей во встречную колонну». Когда учащийся, стоящий во встречной колонне, поднимает руку вверх, тогда тот, кто выполняет ведение мяча отдаёт передачу.

«Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до поворотной отметки и обратно».

Контрольные нормативы по баскетболу.

Нормативы	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	8	8	6	6	4	4

Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	9	22	20	20	19	19
Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	9	6	6	5	5	4

2 курс 4 семестр

Тема 5.14 Сдача контрольных нормативов.

Гимнастика.

Формирование компетенций: ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9.

Техника выполнения: «Акробатическая комбинация»

Акробатическая комбинация — это набор акробатических элементов, которые носят вращательный характер и выполняются без остановки

- Юноши – Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове.

Техника выполнения: по команде обучающийся из положения упор присед выполняет кувырок вперёд, за тем, не вставая из группировки выполняет длинный кувырок вперёд, из группировки выполняет кувырок назад, затем делает стойку на голове, удерживается 2-3 секунды и переходит с неё на кувырок вперёд, встаёт в положение стоя, ноги вместе, руки разводит в стороны и фиксирует своё движение на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивается техника выполнения упражнения и её последовательность.

Ошибки: не правильное выполнение элементов акробатической комбинации.

- Девушки – Кувырок вперёд, кувырок назад, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.

Техника выполнения: по команде обучающаяся выполняет кувырок вперёд, за тем не вставая из группировки кувырок назад, потом два кувырка вперёд с группировавшись и из группировки стойку на лопатках, перекатом возвращается в упор присед, встаёт и разводит руки в стороны фиксируясь на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивается техника выполнения упражнения и её последовательность.

Техника выполнения «Кувырки вперед и назад»

Кувырок вперёд. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперёд, при этом колени прижаты к груди. В таком положении обучающийся возвращается в исходное положение, встаёт и разводит руки в стороны, зафиксировавшись на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Кувырок назад. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся, наклоняется вперёд, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед, встаёт, разводит руки в стороны и фиксирует стойку на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Техника выполнения «Длинный кувырок»

Длинный кувырок вперёд. Техника выполнения: выполняется из положения стоя с места или с разбега. Обучающийся отталкивается 2 мя ногами от пола и происходит фаза полёта, приземляясь на обе руки голову убирает под себя, и сгруппировавшись выполняет кувырок, выходит в положение упор присед, становится на обе ноги, руки разводит в сторону, и фиксирует движение на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Техника выполнения «Стойка на лопатках»

Стойка на лопатках (девушки) Техника выполнения: выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Зафиксироваться в стойке на 2-3 секунды.

Критерии оценивания: чем выше обучающаяся стоит на лопатках и чем прямее у него ноги по отношению к телу, тем выше ему ставится отметка.

Техника выполнения «Стойка на голове»

Стойка на голове (юноши). Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Обучающийся упирается головой и руками в пол, образуя треугольник, отталкивается двумя ногами от пола и, удерживая равновесие выпрямляет ноги вверх (при этом ему могут, как и учитель, так и кто-то из назначенных учеников помочь в начале удержать равновесие). Зафиксироваться на 2-3 секунды и вернуться в упор присед.

Критерии оценивания: оценивается правильность выполнения упражнения, дополнительный балл добавляется, если обучающийся без посторонней помощи справился самостоятельно.

Техника выполнения «Стойка на руках»

Из исходного положения руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела.

Критерии оценивания: оценивается правильность выполнения упражнения.

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля.

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
Выполнение контрольных нормативов	
«отлично»	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
«хорошо»	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
«удовлетворительно»	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
«неудовлетворительно»	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья предусмотрена форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет

Итоговое занятие проводится за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль знаний проводится на последнем занятии по данной дисциплине, одновременно для всей учебной группы.

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, динамика формирования общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов.

Тест (демонстрационный вариант)

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- А. Пилоксинг.
- Б. Капозйра.
- В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.
- Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
- В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

- А. Упражнения с использованием шеста.
- Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
- В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.
- В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- А. Со штангой небольшого веса.
- Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

- А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
- Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
- В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- А. Асаны.
- Б. Босу.
- В. Цигун.

31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

- А. Соответствие, пригодность.
- Б. Физическая культура.
- В. Бодрость.

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются.
- Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

- А. Перекрестные координации.
- Б. Любые сложные координации.
- В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по легкой атлетике.

Нормативы	Результат							
	91-100%		81-90%		71-80%		0-70%	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Бег 60 м	8.2	8.8	8.6	9.0	9.0	9.5	9.2	9.7
Бег 100 м	13.2	14.2	13.6	14.6	14.0	15.3	14.4	15.8
Бег 500 м	1.35	2.00	2.00	2.30	2.20	3.00	3.20	3.50

Бег 800 м	2.30	-	2.50	-	3.20	-	3.60	-
Бег 1000 м	3.25	4.00	3.50	4.20	4.10	4.30	4.35	4.80
Бег 2000 м	-	11.00	-	13.00	-	б/в	-	17.00
Бег 3000 м	13.00	-	14.30	-	б/в	-	16.00	-
Челночный бег 5x10 м	8.4	9.0	8.7	9.5	9.0	10.0	9.3	10.5
Прыжок в длину с места (см)	250	180	240	170	230	160	220	150
Прыжок в длину с разбега (см)	450	360	430	330	410	300	390	270

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОПФ).

Нормативы	Результат							
	91-100%		81-90%		71-80%		0-70%	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	20	-	17	-	10	-	7	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	20	-	16	-	10	-	6
Отжимание от пола (кол-во раз)	40	-	35	-	30	-	25	-
Отжимание от скамьи (кол-во раз)	-	15	-	12	-	10	-	9
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)	50	40	40	30	30	25	20	17
Поднимание ног в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	20	-	15	-	10	-	7	-
Поднимание ног в висе на гимн.стенке (кол-во раз)	-	20	-	15	-	10	-	8
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	37	-	30	-	20	-	15	-
Вис на согнутых руках на высокой перекладине (сек)	20	10	15	8	10	4	8	2
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	110	120	100	100	90	90	80	80
Лазание по канату (подъем и спуск)	8.0	-	8.4	-	8.8	-	9.0	-

Критерии оценивания знаний и умений при проведении промежуточной аттестации:

Оценка **«отлично»** – обучающийся обладает системными теоретическими знаниями (знает методику выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения, нормативы и проч.), без ошибок самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений,

Оценка **«хорошо»**— обучающийся обладает теоретическими знаниями (знает методику выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения, нормативы и проч.), самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет,

Оценка **«удовлетворительно»** — обучающийся обладает удовлетворительными теоретическими знаниями (знает основные положения методики выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения, нормативы и проч.), демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем,

Оценка **«неудовлетворительно»** — обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний, возможных осложнений, нормативы и проч.) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

Критерии оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)

от 0 % до 70 % включительно – оценка «**неудовлетворительно**»;

от 71% до 80% включительно – оценка «**удовлетворительно**»;

от 81 % до 90 % включительно – оценка «**хорошо**»;

от 91 % до 100 % включительно – оценка «**отлично**»