

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Месхи Бесик Чохоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.08.2023 14:51:13  
Уникальный программный ключ:  
a709f3afe0a33



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**

ОГСЭ.05 Физическая культура

образовательной программы

по специальности среднего профессионального образования

35.02.05 Агронмия

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) 35.02.05 Агрономия


### Разработчик(и):


Преподаватель

Авиационно-технологического колледжа


Специалист по учебно-методической работе

Авиационно-технологического колледжа

  
\_\_\_\_\_  
Я.А. Семайтите

  
\_\_\_\_\_  
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 ФГОС СПО 35.02.05 Агронимия, учебным планом, рабочей программой дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования 35.02.05 Агронимия. ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить общие и профессиональные компетенции, умения, знания.

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 – сдача контрольных нормативов, в шестом семестре - дифференцированный зачет.

## 1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств позволяет оценить достижения запланированных результатов обучения по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.

Рабочей программой дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура предусмотрено формирование следующих компетенций:

ОК 01: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

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 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:

З1 – основы здорового образа жизни;

З2 – технику двигательных действий в легкой атлетике;

З3 – технику базовых элементов волейбола;

З4 – технику базовых элементов баскетбола;

З5 – технику развития силовых качеств, выносливости;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 – бег на короткие, средние, длинные дистанции;

У2 – верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;

У3 – Выполнять прыжки в длину с места, с шага;

У4 – Выполнять различные упражнения на развитие выносливости, быстроты, прыгучести, гибкости

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: Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## 2 Результаты освоения дисциплины.

Основные показатели и критерии оценки результата сформированности компетенций и результата обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 01 ОК 04 ЛР 1 ЛР 3	рационально организовывать профессиональную деятельность, выбирать типовые методы и способы решения профессиональных задач, оценку их эффективности и качества;	способность принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях и умение нести ответственность за принятые решения;	практическая работа (комплексы упражнений, контрольные нормативы); темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки; тест	1,2,3,4,5 семестре - сдача контрольных нормативов в 6 семестре дифференцированный зачет
ОК 03 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9	использует контроль своей деятельности в соответствии с заданной технологией и определенным результатом (целью) или продуктом деятельности;	умение нести ответственность за принятые решения основываясь на знаниях полученных в области общепрофессиональных дисциплин в процессе обучения;		
ОК 02 ОК 04 ЛР 1 ЛР 3	оценивать свою работу, работу других обучающихся, и вклад каждого в совместную деятельность;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и проф. деятельности;		
ОК 01 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9	сохранение и укрепления здоровья; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
31	основы здорового образа жизни;	определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
32	техника двигательных действий в легкой атлетике;			
33	техника базовых элементов волейбола;			
34	техника базовых элементов баскетбола;			

35	техника развития силовых качеств, выносливости;	соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей.		
У1	бег на короткие, средние, длинные дистанции;			
У2	верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;			
У3	выполнять прыжки в длину с места, с шага;			
У4	выполнять различные упражнения на развитие выносливости, быстроты, прыгучести, гибкости.			

### 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.

Каждый обучающейся, изучающий дисциплину «Физическая культура», должен: ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре; особенностями проведения основных частей занятий; знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека; уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

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, пятый семестр завершается сдачей контрольных нормативов; шестой семестр – дифференцированным зачетом.

В таблице 2 представлен перечень оценочных средств

Таблица 2 – Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Практическая работа	Средство для проверки умений. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся	Комплекс упражнений
		Средства для проверки умений демонстрировать выполнение работ	Контрольные нормативы
2.	Темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний (медицинская группа)	Перечень тем докладов (сообщений)
3.	Тест	Тест, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний (медицинская группа)	Тестовые задания

### 3.1.1 Практическая работа (демонстрационный вариант)

#### 1 курс 1 семестр

Тема 1.9 Выполнение контрольных нормативов по бегу. Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9.

Таблица 3 – Контрольные нормативы (бег)

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 60 м (юн)	8.1	8.3	8.3	8.5	9.0
Бег 60 м (дев)	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0

#### 1 курс 2 семестр

Тема 1.18 Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 08 ЛР 1 ЛР3.

Таблица 4 – Контрольные нормативы (легкая атлетика)

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Прыжок в длину с места (юн)	250	240	235	225	220
Прыжок в длину с места (дев)	200	180	170	165	160

#### 2 курс 3 семестр

Тема 2.9 Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР3 ЛР 9

##### I. Передача мяча на быстроту

Передача мяча в парах (способ передача любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд. Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров. Норматив: для девушек – 25 передач, для юношей – 28 передач. Упражнение выполняется из трех попыток.

##### II. Ведение мяча с броском из-под щита

Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий.

По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа – налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Норматив – 5 проходов по 4 попадания для юношей и девушек. Для выполнения норматива дается 3 попытки.

##### III. Скоростное ведение мяча «челнок».

Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом:

1 этап – выполняющий упражнение начинает ведение от лицевой линии до первой линии нападения на волейбольной площадке и обратно до лицевой;

2 этап – от лицевой до центральной линии и обратно до линии нападения;

3 этап – от линии нападения первой до второй линии нападения;

4 этап – от второй линии нападения до центра и от центра до второй лицевой линии. И от второй лицевой обратно до первой лицевой на исходную точку.

Норматив: юноши – до 30 – 18 сек.; за 30 – 19,5 сек., девушки – до 30 – 21 сек.; за 30 – 24 сек

#### IV. Штрафные броски

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для юношей, 5 попаданий для девушек.

#### V. Ведение правой, левой рукой, бросок по кольцу в движении

Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину. Норматив для юношей – 27 сек.; для девушек – 30 сек..

### 2 курс 4 семестр

Тема 2.20 Выполнение контрольных нормативов по волейболу. Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 01ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9.

Таблица 5 – Контрольные нормативы по волейболу

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач) (дев)	6	5	4	3	1
Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач) (юн)	7	6	5	4	2
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(дев)	18	16	14	11	9
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(юн)	20	18	16	13	11

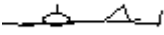
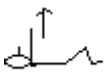






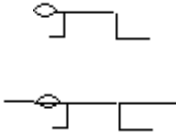
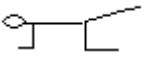
### 3 курс 5 семестр

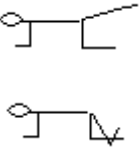


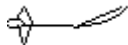


Тема 4.3 Упражнения на гимнастических ковриках (комплекс упражнений). Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 9

Таблица 6 – Комплекс упражнений на гимнастических ковриках

№/№	Содержание	Рисунок	Дозировка	ОМУ
1.	И.п. – сидя, руки за головой. 1-2 – поворот влево; 3-4 – вправо.		4-5 раз	Лопатки свести, спина прямая
2.	И.п. – сидя, кисти к плечам. 1 – согнуть левую ногу в колене, коснуться левым коленом правого локтя; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой.		3-4 раза	Туловище не поворачивать, спина прямая.
3.	И.п. – сед упор сзади. 1-2 – согнуть ноги в коленях, обхватив руками, прижать колени к груди; 3-4 – и.п.		5-6 раз	
4.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Вдох. На выдохе поднять вверх левую руку и		4-5 раз	На выдохе подтянуть



	выпрямить правую ногу, потянуться, выравнивая позвоночник. На вдохе – и.п. То же другой ногой и рукой.			пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
5.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки впереди. 1-2 – потянуться левой рукой вперед, максимально отрывая лопатку от пола; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же правой.		4-5 раз	Затылок от пола не отрывать.
6.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за головой. Сгибание туловища, оторвав лопатки от пола – выдох; и.п. – вдох.		8-10 раз	(Разновидность: руки параллельно туловищу, тянуться к стопам).
7.	И.п. – то же. 1-2 - сгибание туловища с поворотом вправо, приподнять правую ногу, согнутую в колене, коснуться левым локтем правого колена; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же другой рукой и ногой.		8-10 раз	
8.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Вдох. На выдохе поочередно, позвонок за позвонком, поднимать от пола копчик, таз, поясницу, спину. На вдохе – опускать на пол в обратной последовательности в и.п.		4-5 раз	Темп медленный.
9.	И.п. – лежа на спине, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника: стопы поворачиваются влево, голова – вправо и наоборот.		10 раз	Лопатки от пола не отрывать.
10.	И.п. – лежа на спине, руки в стороны, пятка левой ноги на носке правой. Упражнение то же. Затем поменять положение ног.		По 4-5 раз с разным положением ног	Лопатки от пола не отрывать.
11.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника, касаясь коленями пола справа и слева.		10 раз	Лопатки от пола не отрывать.
12.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги пятка левой ноги на колене правой, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника, касаясь левым коленом пола справа и слева. Затем поменять положение ног.		По 4-5 раз с разным положением ног	Лопатки от пола не отрывать.
13.	И.п. – упор стоя на коленях и предплечьях. Вдох. 1-2 – выпрямить левую ногу назад, правую руку вперед, потянуться - выдох; 3-4 – и.п. – вдох. 5-8 – то же другой рукой и ногой.		4-6 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
14.	И.п. – то же. Вдох. 1-2 – выпрямить левую ногу назад – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.		10 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не

				прогибаться в пояснице.
15.	И.п. – то же. Вдох.1-2 – выпрямить левую ногу назад – выдох; 3-4 – вернуть ногу в и.п. – колено скрестно – вдох.		10 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
16.	И.п. – то же. Отведение левого бедра в сторону, не разгибая ногу в колене.		10 раз	Не прогибаться в пояснице.
17.	Упражнения 14-16 для правой ноги		По 10 раз	
18.	И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. 1-2 – приподнять голову, руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; 3-4 – и.п.		8 раз	
19.	И.п. – то же. 1-2 – приподнять прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице; 3-4 – и.п.		8 раз	
20.	И.п. – то же. 1-2 – приподнять вверх одновременно прямые руки и ноги, прогнуться, посмотреть вверх; 3-4 – и.п.		8 -10 раз	
21.	И.п. – стойка на коленях, руки вверху. Круговые вращения тазом.		По 6-8 раз в каждую сторону	Плечи удерживать на месте.
22.	И.п. – то же. Садиться на пол поочередно слева и справа.		10-12 раз	Руками не помогать.

Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов. Поднимание ног до касания лавочки, прыжки  
 Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9.

Таблица 7 – Контрольные нормативы (поднимание ног, прыжки)

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Поднимание ног до касания лавочки (кол.раз) (дев)	15	12	11	10	8
Поднимание ног до касания лавочки (кол.раз) (юн)	25	22	20	18	15
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (юн)	130	125	120	115	110
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (дев)	135	130	125	120	110

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

Таблица 8 – критерии оценивания текущего контроля

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>
«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

### 3.1.2 Темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки (демонстрационный вариант)

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

#### 2 курс

Тема 2.21 Подготовить доклад (сообщение)

Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9

1. Методика бега на средние дистанции.
2. Методика бега на короткие дистанции.
3. Методика бега на длинные дистанции.
4. Основные методики тренировки легкоатлетов.
5. Профилактика заболеваний.
6. Легкая атлетика.
7. Основные методы тренировки легкоатлетов.
8. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
9. Составление комплекса упражнений для выполнения правильной осанки.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Восстановление работоспособности после тренировки.

#### Критерии оценки

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности;
- форма изложения.

### 3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 35.02.05 Агрономия предусмотрена форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья путем выполнения контрольных нормативов. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Задания для проведения дифференцированного зачета.

Структура задания.

Задание состоит из двух частей.

Часть 1 содержит 20 тестовых заданий и нацелены на проверку знания и понимания основных категорий и понятий физической культуры; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Часть 2 содержит выполнение контрольных нормативов, которые направлены на проверку умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также формирования общих компетенций.

### Тест (демонстрационный вариант)

Таблица 9 – Тест (демонстрационный вариант)

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А

10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b> а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b> а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	<b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А

## Контрольные нормативы

### Контрольные нормативы для девушек (основной и подготовительной группы здоровья)

Таблица 10 – Контрольные нормативы для девушек

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
Бег 500 м. (мин)	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	8,0	8,2	8,4	8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	195	180	170	160
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	16	11	8	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	25	20	15	10	8
Приседания на одной ноге (опора на гладкую стену)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	14	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	30	25	20	15
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (500 гр)	25	21	17	14	10
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

### Контрольные нормативы для юношей (основной и подготовительной группы здоровья)

Таблица 11 – Контрольные нормативы для юношей

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 (с)	13,0	13,5	14,8	15,1	15,5
Бег 1000 м (мин)	3,00	3,25	3,35	3,45	3,50
Челночный бег 3x10 м (с)	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	215	200
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	15	13	7	6	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10	9	7
Приседания на одной ноге (без опоры)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	70	60	50	40	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	60	50	40	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	60	50	40	30	25
Отжимания от параллельных брусьев	25	20	15	12	10
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (700 гр)	40	37	35	33	30
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации.

Таблица 12 – критерии и шкалы оценивания

<b>Шкалы оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>Тестовые задания</b>	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	
«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