

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО
54.01.20 Графический дизайнер
19.01.04 Пекарь
43.01.01 официант, бармен

г. Симферополь, 2021

Фонд оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер 19.01.04 Пекарь 43.01.01 официант, бармен и рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

Разработчик: Порохняч А.С., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ».

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК общепрофессиональных дисциплин
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦМК общепрофессиональных дисциплин _____ В.Н.Елина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

_____ Е.Ш. Булаш

«__» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | стр. 4 |
| 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ | 7 |
| 2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ | 9 |
| 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 13 |
| 3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ | 13 |
| 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 17 |

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Результатом освоения учебной дисциплины является готовность обучающегося к овладению знаний и умений, обусловленных общими и профессиональными компетенциями, формирующиеся в процессе освоения ППКРС в целом.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер 19.01.04 Пекарь, 43.01.01 официант, бармен является дифференцированный зачет.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате изучения учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, 19.01.04 Пекарь, 43.01.01 официант, бармен обучающийся должен:

уметь:

- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

знать:

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л13 - готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ

Основной целью оценки теоретического курса учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер 19.01.04 Пекарь, 43.01.01 официант, бармен является оценка умений и знаний.

Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины осуществляется на основе следующих показателей оценки результата:

| Приобретенный практический опыт, освоенные умения и знания | Результат обучения | Основные показатели оценки результата | Наименование раздела, темы, подтемы | Уровень усвоения | Наименование КОС | |
|--|---|--|---|------------------|--|--------------------------|
| | | | | | Текущий контроль | Промежуточный контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л10, М2, М3, М4, М5, М6, П3 | Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. | Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | 1-2 | Фронтальный опрос | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. | 1-2 | Фронтальный опрос, устный опрос, комплексные | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 1.2 Здоровый образ жизни. | 1-2 | упражнения. | Дифференцированный зачет |
| Технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к | Л1, Л4, Л9, Л11, М2, М5, П1, П2, П3, П4, П5 | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Правильное выполнение демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Адекватность применения профессионально | Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности. | | Фронтальный опрос; Техника выполнения упражнений на | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 2.1 Легкая атлетика. | 2-3 | практических занятиях; | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол. | 2-3 | Устный опрос; | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол. | 2-3 | Контрольный норматив; | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 2.4. Спортивные игры. Настольный теннис. | 2-3 | Комплексные упражнения. | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 2.5. Гимнастика. | 2-3 | | Дифференцированный |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|-----|--|--------------------------|
| <p>различным контекстам. -работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. -проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> | | <p>й терминологии. Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.</p> | | | | зачет |
| | | | Тема 2.6. Кроссовая подготовка. | 2-3 | | Дифференцированный зачет |
| | | | Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Туризм | 2-3 | | Дифференцированный зачет |
| | | | Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка | 2-3 | Фронтальный опрос; Техника выполнения упражнений на практических занятиях; Устный опрос; | Дифференцированный зачет |

2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Комплект тестовых заданий

Примеры вопросов для устного опроса:

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
 - а) гибкость;
 - б) растяжение;
 - в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
 - а) ловкость;
 - б) быстрота;
 - в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
 - а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
 - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
 - а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
 - в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
 - а) безопасность занимающихся;
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
 - а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
 - а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
 - а) акробатика;

- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на .

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- 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.

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|------------------|---------|--------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 16,4 | 17,5 | 18,2 |
| | | 2 | 15,6 | 16,4 | 17,3 |

| | | | | | |
|---|--|---|--------|--------|--------|
| | | 3 | 14.8 | 15.6 | 16.4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| | | 2 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| | | 3 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1 | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| | | 2 | 10,55 | 11,45 | 12,25 |
| | | 3 | 10,50 | 11,40 | 12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 175 | 160 | 150 |
| | | 2 | 180 | 170 | 160 |
| | | 3 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 1 | 135 | 125 | 120 |
| | | 2 | 140 | 130 | 125 |
| | | 3 | 145 | 135 | 130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 1 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
| | | 2 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
| | | 3 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 1 | 11.8 | 12.0 | 12.5 |
| | | 2 | 11.1 | 11.5 | 11.8 |
| | | 3 | 10.2 | 10.5 | 11.1 |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 1 | 20 | 17 | 14 |
| | | 2 | 20 | 17 | 14 |
| | | 3 | 20 | 17 | 14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 1 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6) |
| | | 2 | 14(15) | 12(12) | 8 (9) |
| | | 3 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|--|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 14.0 | 14.05 | 14.3 |
| | | 2 | 13.9 | 14.03 | 14.4 |
| | | 3 | 13.2 | 13.9 | 14.4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1.30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 2 | 1,30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 3 | 1,30 | 1,40 | 1.47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1 | 13,25 | 13,50 | 14.00 |
| | | 2 | 12.50 | 13.0 | 13,30 |
| | | 3 | 12.0 | 13.05 | 14.30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 230 | 215 | 200 |
| | | 2 | 235 | 230 | 215 |
| | | 3 | 240 | 235 | 230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30``) | 1 | 75 | 70 | 65 |
| | | 2 | 80 | 75 | 70 |
| | | 3 | 85 | 80 | 75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 1 | 35 | 30 | 25 |
| | | 2 | 40 | 35 | 30 |
| | | 3 | 45 | 40 | 35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 1 | 35 | 30 | 25 |
| | | 2 | 40 | 35 | 30 |
| | | 3 | 45 | 40 | 35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 1 | 12 | 10 | 8 |
| | | 2 | 14 | 12 | 10 |
| | | 3 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 1 | 10.5 | 10.8 | 11.0 |
| | | 2 | 9.7 | 10.2 | 10.5 |
| | | 3 | 8.8 | 9.2 | 9.7 |
| 10 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 1 | 19 | 21 | 25 |
| | | 2 | 13 | 16 | 19 |
| | | 3 | 19 | 16 | 13 |

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер 19.01.04 Пекарь, 43.01.01 официант, бармен.

3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Дифференцированный зачет

Темы рефератов итогового контроля:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.

ТЕСТЫ

ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 16,4 | 17,5 | 18,2 |
| | | 2 | 15,6 | 16,4 | 17,3 |
| | | 3 | 14,8 | 15,6 | 16,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| | | 2 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| | | 3 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1 | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| | | 2 | 10,55 | 11,45 | 12,25 |
| | | 3 | 10,50 | 11,40 | 12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 175 | 160 | 150 |

| | | | | | |
|---|---|---|--------|--------|--------|
| | (см) | 2 | 180 | 170 | 160 |
| | | 3 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 1 | 135 | 125 | 120 |
| | | 2 | 140 | 130 | 125 |
| | | 3 | 145 | 135 | 130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 1 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
| | | 2 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
| | | 3 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 1 | 11.8 | 12.0 | 12.5 |
| | | 2 | 11.1 | 11.5 | 11.8 |
| | | 3 | 10.2 | 10.5 | 11.1 |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 1 | 20 | 17 | 14 |
| | | 2 | 20 | 17 | 14 |
| | | 3 | 20 | 17 | 14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 1 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6) |
| | | 2 | 14(15) | 12(12) | 8 (9) |
| | | 3 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|------------------|---------|--------|-------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 14.0 | 14.05 | 14.3 |
| | | 2 | 13.9 | 14.03 | 14.4 |
| | | 3 | 13.2 | 13.9 | 14.4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1.30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 2 | 1,30 | 1.40 | 1.47 |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|-------|-------|
| | | 3 | 1,30 | 1,40 | 1.47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1 | 13,25 | 13,50 | 14.00 |
| | | 2 | 12.50 | 13.0 | 13,30 |
| | | 3 | 12.0 | 13.05 | 14.30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 230 | 215 | 200 |
| | | 2 | 235 | 230 | 215 |
| | | 3 | 240 | 235 | 230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30``) | 1 | 75 | 70 | 65 |
| | | 2 | 80 | 75 | 70 |
| | | 3 | 85 | 80 | 75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 1 | 35 | 30 | 25 |
| | | 2 | 40 | 35 | 30 |
| | | 3 | 45 | 40 | 35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 1 | 35 | 30 | 25 |
| | | 2 | 40 | 35 | 30 |
| | | 3 | 45 | 40 | 35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 1 | 12 | 10 | 8 |
| | | 2 | 14 | 12 | 10 |
| | | 3 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Челночный бег 4x9 метров (сек) | 1 | 10.5 | 10.8 | 11.0 |
| | | 2 | 9.7 | 10.2 | 10.5 |
| | | 3 | 8.8 | 9.2 | 9.7 |
| 10 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 1 | 19 | 21 | 25 |
| | | 2 | 13 | 16 | 19 |
| | | 3 | 19 | 16 | 13 |

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в

осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. — Москва : Юрайт, 2017. — 424 с. — Текст : непосредственный.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3 изд. — Москва: Юрайт, 2017. — 493 с. — Текст : непосредственный.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник – 17-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2017. – 176 с. - (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 127 с. — Текст : непосредственный.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 217 с. — Текст : непосредственный.
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд. испр. — Москва : Юрайт, 2017. — 493 с. — Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2015. – 176 с. - (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 234 с. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотека. – URL: www.booksgid.com (дата обращения 17.08.2020). – Текст : электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - URL: www.window.edu.ru (дата обращения 15.08.2020). – Текст : электронный.
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks. – URL: www.iprbookshop.ru (дата обращения 20.08.2020). – Текст : электронный.
4. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. – URL: www.school.edu.ru/default.asp (дата обращения 20.08.2019). – Текст : электронный.
5. Военная литература. – URL: www.militera.lib.ru (дата обращения 17.08.2018). – Текст : электронный.
6. Лёгкая атлетика в России. – URL: <http://www.rusathletics.com> (дата обращения 20.07.2019). – Текст : электронный.

