

Председатель ЦК

Д.М.

Подпись

Девлетгереева Д.М.

ФИО

Протокол № 1

25.08

2022г.

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательного цикла
специальности 49.02.01 «Физическая
культура»

Председатель ЦК

Д.М.

Подпись

Девлетгереева Д.М.

ФИО

Протокол № 1

25.08

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе

З.Г.

Гаджиева З.Г.

Подпись

ФИО



2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

БД.03 Физическая культура

для специальности 49.02.01 Физическая культура
квалификация: Педагог по физической культуре и спорту
уровень подготовки (гуманитарный, углубленная подготовка)

Хасавюрт, 2022г.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура».

1.1. Область применения фонда оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура»

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальностям 49.02.01 Физическая культура и предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) и оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Результаты обучения (освоенные компетенции, умения, усвоенные знания) ¹	ПК, ОК	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль ³	Промежуточная аттестация ⁴
1	2	3	4	5	6
ЛК1, МК4, МК6, ПК2	ОК2, ОК3, ОК6	Введение. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала	1	ФО	
ЛК2, ЛК3, ЛК10, ПК3, ПК5.	ОК2	Входной контроль (тест)	2	Входной контроль	
ЛК2-ЛК8, ПК1-2.	ОК2, ОК3, ОК6	Теоретическая часть Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	ФО	
ЛК2, ЛК3, ЛК4, ЛК6, ЛК7, МК3, ПК1, ПК2, ПК3, ПК4.	ОК2, ОК3, ОК6	<i>Тема 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся</i>	1	ФО, КУ, УО	
ЛК1, ЛК3, ЛК5, ЛК6, МК3, МК4, МК6, ПК2	ОК2, ОК3, ОК6	<i>Тема 3. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортграмма и профессиограмма</i>	1	ФО	
ЛК1, ЛК2, ЛК4, ЛК5, ЛК10, МК2, МК3, МК5, ПК1, ПК3, ПК4	ОК2, ОК3, ОК6	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	ФО	
		Практическая часть			
ЛК1-ЛК4, ЛК9-ЛК11, МК2, МК5, ПК1-ПК4.	ОК2, ОК3, ОК6	Раздел. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	2	ФО, КН, УО, КУ, ПЗ	ДЗ
ЛК1-ЛК4, ЛК9-ЛК11, МК2, МК5, ПК1-ПК4.	ОК2, ОК3, ОК6	Раздел. Лыжная подготовка	2	ФО, КН, УО, КУ, ПЗ	
ЛК1-ЛК4, ЛК9-ЛК11, МК2, МК5, ПК1-ПК4.	ОК2, ОК3, ОК6	Раздел. Гимнастика	2	ФО, КН, УО, КУ, ПЗ	

ЛК1-ЛК4,ЛК9-ЛК11,МК2,МК5,ПК1-ПК4.	ОК2, ОК3, ОК6	Раздел. Спортивные игры	3	ФО, КН, УО, КУ, ПЗ	ДЗ
ЛК1-ЛК4,ЛК9-ЛК11,МК2,МК5,ПК1-ПК4.	ОК2, ОК3, ОК6	Раздел. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	3	КУ	ДЗ

Характеристика результатов обучения:

ФО – фронтальный опрос;

ДЗ - дифференцированный зачет.

ПЗ - техника выполнения упражнений на практических занятиях;

УО - устный опрос;

КН - контрольный норматив;

КУ - комплексные упражнения.

Личностные компетенции (ЛК):

ЛК1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛК2 - 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;

ЛК3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

ЛК4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛК5 - 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;

ЛК6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛК7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

ЛК8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛК9 - 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;

ЛК10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛК11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛК12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

ЛК13 - готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные компетенции (МК):

МК1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

МК2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МК3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МК4 - 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;

МК5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МК6 - 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;

Предметные компетенции (ПК):

ПК1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПК2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПК3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПК4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПК5 - 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).

Овладение общими компетенциями (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Комплект материалов для текущего контроля успеваемости.

Форма контроля: устный опрос (УО).

Вопросы:

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.
3. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и на открытых водоемах.
4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренажерах

5. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по гимнастике.
6. Основные правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Судейство.
7. Техника игры в волейбол, баскетбол, футбол.
8. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики и кроссовой подготовки.
9. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.
10. Здоровый образ жизни.
11. История развития спортивных игр.
12. Современное состояние физической культуры и спорта.

Критерии оценки:

- оценка «5»* выставляется за полный, правильный ответ на вопрос;
оценка «4» выставляется за неполный, правильный ответ на вопрос;
оценка «3» выставляется за непоследовательный, поверхностный ответ на вопрос;
оценка «2» выставляется за неправильный ответ на вопрос.

Форма контроля: техника выполнения упражнений на практических занятиях (ПЗ)

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

Материалы промежуточной аттестации

Задания для оценки освоения знаний представляют контрольные нормативы по разделам программы и дифференцированные зачеты.

Оценка выполнения контрольных нормативов проводится согласно таблицам нормативов по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и лыжной подготовке.

Контрольные нормативы по разделу «Гимнастика»

Текст задания: выполнить силовые контрольные упражнения.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 30 мин.;

всего 40 мин.

№	Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз);	12	9 – 10	4	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз);	-	-	-	18	15 – 13	6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз);	12	9	7	-	-	-
4	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз);	7	5	3	-	-	-

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	40	35	30	15	11	8
6	Приседание на одной ноге без опоры (раз);	12\12	10\10	8\8	10\10	8\8	6\6

Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 30 мин.;

всего 40 мин.

Текст задания: выполнить координационные контрольное упражнение.

№	Норматив	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, с	7,5	8,0	8,4	8,4	8,7	9,3

Текст задания: выполнение скоростно – силовых контрольных упражнений.

№	Норматив	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжки в длину с места, см	240	230	210-195	210	190	170
2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», см.	450	430	400	360	340	320
3	Прыжок в высоту, см.	135	130	126	115	110	105

Текст задания: выполнение скоростных контрольных упражнений.

№	Норматив	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м, сек.	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Бег 100 м, сек.	14,0	14,4	15,0	16,5	17,5	18,0
3	Бег 1000 м, мин. сек.	3,40	3,50	4,0	-	-	-
4	Бег 500 м, мин. сек.	-	-	-	1,55	2,0	2,15

Контрольные нормативы по разделу «Спортивные игры»

Текст задания: выполнить норматив

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 30 мин.;

всего 40 мин.

№	Норматив	Юноши \ Девушки		
		«5»	«4»	«3»
1	Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз)	6	5	4
2	Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток);	7	6	5
3	Верхняя прямая подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток);	5	4	3
4	Верхняя передача волейбольного мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м);	15	12	10

Форма контроля: дифференцированный зачет

Теоретическая часть

1. Текст задания (перечень вопросов на 2 варианта)

Инструкция: Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 1 мин.;

выполнение 23 мин.;

оформление и сдача 1 мин.;

всего 25 мин.

№	Задание	Эталон ответов
1	Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: а. ловкостью б. гибкостью в. силовой выносливостью	а
2	Плоскостопие приводит к: а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма в. потере подвижности	в
3	Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков	в
4	К спортивным играм относится: а. гандбол б. лапта в. салочки	а
5	Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра б. гимнастике в. беге	а
6	Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: а. 5 м б. 7 м в. 6,25 м	в
7	Наиболее опасным для жизни является перелом. а. открытый б. закрытый с вывихом в. закрытый	а
8	Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы б. жиры в. белки	в
9	Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. Древний Египет б. Древний Рим	в

	в. Древняя Греция	
10	Мужчины не принимают участие в: а. керлинге б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике	б
11	Самым опасным кровотечением является: а. артериальное б. венозное в. капиллярное	а
12	Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол	в
13	Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является: а. гимнастика б. керлинг в. бокс	а
14	Энергия для существования организма измеряется: а. в ваттах б. в калориях в. в углеводах	в
15	Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: а. быстротой б. гибкостью в. силовой выносливостью	в
16	Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. пере подача мяча	а
17	Скоростная выносливость необходима при занятиях: а. боксом б. стайерским бегом в. баскетболом	в
18	Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод	б
19	Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется: а. с 776 г. до н.э. б. с 876 г. до н.э. в. с 976 г. до н.э.	а
20	Под физической культурой понимается: а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений	б
21	Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу	б

	б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу	
22	ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 60 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин	а
23	Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г б. 700 г в. 800 г	б
24	Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см б. 220 см в. 263 см	а
25	Олимпийский флаг имеет..... цвет а. красный б. синий в. белый	в
26	Следует прекратить прием пищи за до тренировки. а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа	в
27	Размер баскетбольной площадки составляет: а. 20 х 12 м б. 28 х 15 м в. 26 х 14 м	б
28	В нашей стране Олимпийские игры проходили в.... а. 1960 г б. 1980 г в. 1970 г	б
29	В баскетболе играют периодов и минут. а. 2х15 мин б. 4х10 мин в. 3х30 мин	б
30	Прием анаболических препаратов естественное развитие организма. а. нарушает б. стимулирует в. ускоряет	а
31	Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее: а. затылком, ягодицами, пятками б. затылком, спиной, пятками в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками	в
32	В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной: а. двойной длине стадиона б. 200 м в. одной стадии	в
33	В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что: а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть	в

	предназначена для решения одной из них б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся	
34	Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в: а. беге на 100 м б. беге на 1000 м в. в хоккее	а
35	Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: а. красный, синий, желтый, зеленый, черный б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, черный, зеленый, красный	в
36	Вес баскетбольного мяча составляет: а. 500-600 г б. 100-200 г в. 900-950 г	а
37	Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, игра останавливается б. игра продолжается в. игрок удаляется	б
38	Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это: а. быстрота б. гибкость в. силовая выносливость	б
39	Снижения нагрузок на стопу ведет к: а. сколиозу б. головной боли в. плоскостопию	в
40	Быстрота необходима при: а. рывке штанги б. спринтерском беге в. гимнастике	б
41	При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы: а. наложить шину б. повязку и наложить шину в. наложить повязку	б
42	В спортивной гимнастике применяется: а. булава б. скакалка в. кольца	в
43	Темный цвет крови бывает при кровотоке. а. артериальном б. венозном в. капиллярном	б
44	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ... а) развитие физических качеств; б) поддержание высокой работоспособности;	в

	в) сохранение и улучшение здоровья; г) подготовку к профессиональной деятельности.	
45	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	в
46	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	а
47	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	а
48	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	б
49	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	а
50	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	а

Критерии оценки

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100%	«5»	(отлично)
80 ÷ 89%	«4»	(хорошо)
70 ÷ 79%	«3»	(удовлетворительно)
менее 70%	«2»	(неудовлетворительно)

2.Инструкция: защитить реферат по заданной теме.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 10 мин.;

всего 15 мин.

Темы рефератов:

1. «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
2. «История развития физической культуры как дисциплины».
3. «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
4. «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
5. «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
6. «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
7. «Процесс организации здорового образа жизни».
8. «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний».
9. «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
10. «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
11. «Основные системы оздоровительной физической культуры».
12. «Меры предосторожности во время занятий физической культурой».
13. «Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма».
14. «Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний».
15. «Профилактика возникновения профессиональных заболеваний».
16. «Взаимосвязь физического и духовного развития личности».
17. «Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах».
18. «Основные виды спортивных игр».
19. «Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний».
20. «Виды бега и их влияние на здоровье человека».
21. «Развитие выносливости во время занятий спортом».
22. «Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок».
23. «Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности».
24. «Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности».
25. «Лыжный спорт: перспективы развития».
26. «Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях».
27. «Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях».
28. «Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата».
29. «Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях».
30. «Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России».

Критерии оценки

Условия, при которых выставляется оценка

«5» (*Отлично*) – материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

«4» (*Хорошо*) – тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

«3» (*Удовлетворительно*) – тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.

«2» (*Неудовлетворительно*) – при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Практическая часть

Инструкция: Выполните норматив по стандартам ГТО.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 45 мин.;

всего 55 мин.

№	Нормативы по ГТО	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжки в длину с места, см;	240	230	215	210	190	170
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);	40	35	30	17	14	12
3	Поднимание тела из положения лежа(пресс) за 1 минуту (раз);	62	57	52	42	37	32
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз);	12	10	8	-	-	-
5	Бег 100 м, сек;	14,0	14,4	15,0	16,5	17,5	18,0
6	Бег 500 м, мин. сек;	-	-	-	1,55	2,0	2,15
7	Бег 1000 м, мин. сек;	3,40	3,50	4,00	-	-	-
8	Наклоны вперед из положения стоя, см;	15	9-12	5	20	12-14	7

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение нормативов по стандартам.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

1. Материал и оборудование используемое в текущем контроле и промежуточной аттестации: гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастические маты, баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, волейбольная сетка, секундомер, рулетка, свисток, фишки, перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, комплект тестовых заданий и бланков ответов по количеству обучающихся, протоколы.

2. Информационное обеспечение

1. Железняк. Ю.Д, Минбулов В.М., «Теория и методика обучения предмету Физическая культура», Москва, 3 издание «Академия», 2013

2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. «Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 2015г.

3. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. Н.В. Решетников. – М., Академия, 2012. – 327 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И., «Физическая культура» учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений, 7 издание., испр., Москва, «Академия», 2014г.

5. Сирис П.З., Кабачков В.А. «Профессионально-производственная направленность