

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет информатики, математики и экономики

Кафедра экономики и управления

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности  
среднего профессионального образования

*38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)*

Форма обучения

*очная*

Новокузнецк, 2024

**Фонд оценочных материалов по учебной дисциплине рассмотрен:**

на заседании кафедры экономики и управления  
*наименование кафедры*

26.01.2024 г. протокол № 6  
*дата*  
*подпись*

Зав. кафедрой Соина-Кутищева Ю.Н.  
*Ф.И.О.*

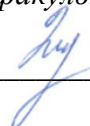


на заседании методической комиссии факультета информатики, математики и экономики  
*наименование факультета*

8 февраля 2024 г. протокол № 5  
*дата*  
*подпись*

Председатель Жибинова И.А.

*Ф.И.О.*



**Эксперты от работодателя:**

ООО «Анжеромаш-Сталь», г. Новокузнецк  
*место работы*

Главный бухгалтер Смагина А.В.  
*должность, подпись, Ф.И.О.*



Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «РЦПП «ЕВРАЗ-Сибирь», г. Новокузнецк  
*место работы*

Начальник отдела по финансам, экономике и труду Волкова Е.П.  
*должность, подпись, Ф.И.О.*



**ШССЗ утверждена**

Ученым советом факультета информатики, математики и экономики (протокол Ученого совета факультета № 7 от 08.02.2024 г.)

**Год начала подготовки по учебному плану: 2024.**

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);
- взаимодействовать в группе и команде.

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируется общая **компетенция:**

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

### РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

#### 1.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);</li><li>– взаимодействовать в группе и команде.</li></ul>	<b>Формы текущего контроля:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией;</li><li>– домашние задания проблемного характера;</li><li>– ведение дневника самоконтроля;</li><li>– оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с использованием средств физической культуры.</li><li>– защита рефератов студентами, освобожденными от занятий физической культурой.</li></ul> <b>Легкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (бега прыжков, метаний и т.д.) про-

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний.

водится в ходе занятий.

Оценка двигательной активности на протяжении урока.

#### ***Спортивные игры.***

Оценка базовых элементов техники (броски в кольцо, ведение мяча, передачи, подачи и т.д.)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований.

Оценка двигательной активности на протяжении урока.

#### ***Лыжная подготовка.***

Оценка техники передвижения на лыжах, выполнения поворотов, разворотов и т.д.

Оценка двигательной активности на протяжении урока.

#### ***Лыжная подготовка.***

Оценка техники передвижения на лыжах, выполнения поворотов, разворотов и т.д.

Оценка двигательной активности на протяжении урока.

#### ***Гимнастика.***

Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений, вольных упражнений, комбинаций и связок, упражнений снарядовой гимнастики и т.д.

Оценка двигательной активности на протяжении урока.

#### ***Плавание***

Оценка техники плавания, выполнения стартов, поворотов, и т.д.

Оценка двигательной активности на протяжении урока.

***Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***

***Для этого проводится тестирование в контрольных упражнениях:***

На входе – начало учебного года;

На выходе – в конце учебного года.

#### ***Текущий контроль***

*Оценка результатов выполнения практических заданий*

#### ***Промежуточный контроль***

*Оценка результатов аттестации в другой форме – тестирование в контрольных упражнениях*

*Зачет – собеседование и тестирование в контрольных упражнениях*

## РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

### 2.1. Формы и виды текущего контроля успеваемости

Для установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения программой изучения дисциплины предусмотрены следующие формы:

- тестирование;
- опрос (устный, письменный);
- оценка результатов выполнения практических заданий (наблюдение за работой на практических занятиях и др.).

### 2.2. Характеристика форм и видов текущего контроля успеваемости, критерии оценивания

#### 2.2.1 Тестирование

Тестирование (компьютерное или бланковое) проводится по изученным разделам дисциплины для выявления уровня знаний обучающегося, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации деятельности обучающихся.

Перед тестированием обучающийся должен быть ознакомлен с правилами тестирования и критериями оценки. Длительность тестирования определяется количеством вопросов в тестовом задании: для ответа на 1 вопрос выделяется 1 минута. За каждый правильный ответ выставляется один балл.

Оценка формируется в соответствии с **критериями** таблицы:

Таблица 2

Количество набранных баллов соотношении к максимально возможному количеству баллов	Оценка
более 0,85	отлично
от 0,6 до 0,85	хорошо
от 0,5 до 0,6	удовлетворительно
менее 0,5	неудовлетворительно

#### 2.2.2 Опрос (устный, письменный)

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале каждого лекционного и практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный опрос в устной или письменной форме по предыдущей теме.

Длительность опроса составляет 10 минут.

##### Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию вопроса (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- использование дополнительного материала: требований нормативных документов, учебной литературы и т.п. (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на вопрос (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести самостоятельно составленные примеры;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал не последовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### 2.2.3 Оценка результатов выполнения практических заданий

Оценивание практических работ включает: практические контрольные задания выполняются обучающимися в целях выявления уровня физической подготовки в рамках текущего контроля успеваемости.

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Таблица 3

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – Утренней гимнастики; – Производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы**

Таблица 4

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 310 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания устных ответов**

Таблица 5

	Минимальный ответ	Изложенный, раскрытый ответ	Законченный, полный ответ	Образцовый, примерный ответ
Работа на практическом занятии	Работа выполнена не полностью или объемом выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов	Работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки	Выполнены все требования к оценке «отлично», но допущены 2–3 недочета	Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями; действия выполняет в правильной последовательности; рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы
Результаты работы	Работа выполнена не полностью; содержит ошибки и неточности	Работа выполнена, но в оформлении допущены недочеты и ошибки	Выполнены все требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета	Работа оформлена аккуратно, содержит все необходимые данные и выводы; отсутствуют ошибки и неточности

Устные ответы на вопросы при защите	Не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «удовлетворительно»; не может ответить ни на один из поставленных вопросов	Правильно понимает суть вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов дисциплины, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; допущено не более одной грубой ошибки и двух недочетов	Ответ удовлетворяет основным требованиям к оценке «отлично», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, а также допущены одна ошибка или не более двух недочетов, которые исправлены самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя	Излагает материал последовательно и правильно; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; рационально использует время, ответленное на ответ
Оценка	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично



### РАЗДЕЛ 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Типовые задания для текущего контроля и оценивания по учебной дисциплине

##### 3.1.1 Текущий контроль успеваемости

##### Тема Физическая культура и основы здорового образа жизни

#### Контрольная работа 1.

Текст задания.

Провести самостоятельно 6-моментную функциональную пробу физической работоспособности по следующей схеме:

1. После пяти минут отдыха сидя, посчитать пульс за 1 минуту.
2. Спокойно подняться и посчитать пульс за 1 минуту.
3. Вычислить разницу между двумя показателями и умножить полученный результат на 10.
4. Сделать 20 полных приседаний в течение 40 секунд. Сразу посчитать пульс за 1 мин.
5. Посчитать пульс после 2 минут отдыха.
6. Подсчитать пульс после 3 минут отдыха.

Все полученные цифры сложить.

Анализ и оценка результатов проведения тестирования:

500 – уровень физической работоспособности низкий;

450 – 500 – уровень физической работоспособности ниже среднего;

400 – 450 – средний уровень;

350 – 400 – уровень выше среднего;

350 и меньше – высокий уровень;

«отлично» – студент правильно и точно провел тест и определил результат своей тренированности.

«хорошо» – студент в основном правильно провел тест, но допустил одну ошибку в подсчете результатов.

«удовлетворительно» – студент испытывает трудности в выполнении требований теста (неправильно подсчитывает пульс, недостаточно точно выполняет упражнение)

«неудовлетворительно» – студент не способен подсчитать пульс, выполнить подсчет результатов по формуле.

#### Контрольная работа 2.

Текст задания.

Овладеть методикой оценки физического состояния и провести самостоятельно измерения параметров физического развития по следующей схеме:

1. Измерить ЧСС, АД, массу тела, рост.

2. Рассчитать уровень физического состояния по следующей формуле:

$$\text{УФС} = (700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД ср} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{м}) / (350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{х})$$

Где, ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин) в состоянии покоя,

АД ср – среднее артериальное давление (определяется как сумма диастолического давления и 1/3 разности между систолическим и диастолическим давлением)

V – возраст (годы) на момент обследования,  
 m – масса тела (кг),  
 h – рост (см).

Полученная величина оценивается по таблице:

Уровень физического состояния	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,575
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826 и выше	0,576 и выше

## Тема Общая физическая подготовка

### Входной контроль

#### Входной контроль нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Задания выполняются на основании положения о сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступень (девушки, юноши 18-19 лет), на занятиях в спортивном зале и на улице. Упражнения выполняются от простого к сложному, не более двух нормативов за занятие.

п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		женщины			мужчины		
		от 18 до 19 лет			от 18 до 19 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,9	16,9	15,8	14,8	14,1	13,2
2.	Бег на 2 км (мин, с)	12,20	11,05	9,40			
	Бег на 3 км (мин., с)				15,20	13,40	12,20
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	14	20			
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)				8	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	17	25	32	43
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+7	+9	+16	+6	+8	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м	9,7	9,3	8,4	8,7	8,3	7,4
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	157	173	188	192	213	233

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	45	34	41	51
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 (м)	13	16	20			
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)				27	29	36
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.30	18.40	16.40			
	или на 5 км (мин, с)				28.00	25.40	23.30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.16	1.00	1.17	1.03	0.49
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция– 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Туристский поход с протяженностью не менее 10км (кол-во навыков)	3	5	7			
	Туристский поход с протяженностью не менее 15 км (кол-во навыков)				3	5	7
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Задания выполняются на основании положения о сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VIII ступень (девушки, юноши 20-24 лет), на занятиях в спортивном зале и на улице. Упражнения выполняются от простого к сложному, не более двух нормативов за занятие.

п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		Женщины			мужчины		
		от 20 до 24 лет			от 20 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	18,1	17,1	16,2	15,8	14,4	13,9
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13,25	12,15	10.40			
	Бег на 3 км (мин., с)				14,50	13,20	12,00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	9	13	19			

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)				9	13	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	13	18	27	33	44
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+8	+11	+16	+6	+8	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м	9,7	9,3	8,4	8,7	8,3	7,4
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	183	198	207	228	244
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	36	45	32	38	50
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 (м)	13	18	22			
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)				32	36	38
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21.30	19.20	17.50			
	или на 5 км (мин, с)				27.30	25.00	21.35
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.28	1.13	0,58	1.15	0.58	0.48
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция– 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Туристский поход с протяженностью не менее 10км (кол-во навыков)	3	5	7			
	Туристский поход с протяженностью не менее 15км (кол-во навыков)				3	5	7
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

Обязательные практические контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся:

1. Тест на быстроту и ловкость – челночный бег 3 x 10 метров.
2. Скоростно – силовой тест-прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин.
3. Координационный тест – «поза аиста».

### ***Практическое задание 1.***

Текст задания.

Продемонстрируйте технику челночного бега 3x10 метров, выполнив контрольный норматив.

Критерии оценки:

**«отлично»** студент демонстрирует технику челночного бега, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику челночного бега, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		Юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Челночный бег 3x10м	8,7	8,3	7,4	9,7	9,3	8,4

### **Практическое задание 2.**

Текст задания.

Выполните прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин., ориентируясь на контрольный норматив, и обоснуйте правильность техники прыжка.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику прыжка на двух ногах через скакалку, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику прыжка на двух ногах через скакалку, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	прыжки через скакалку за 1 мин.	100	120	140	110	130	150

Текст задания.

Выполните подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ориентируясь на контрольный норматив, и обоснуйте правильность техники выполнения упражнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику подтягивания из виса лежа на низкой

перекладине (дев.); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

«хорошо» – студент в основном правильно демонстрирует технику подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивания из виса на высокой перекладине (юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

«удовлетворительно» – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

«неудовлетворительно» – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	10	14	20
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
3.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17

### **Практическое задание 3.**

Текст задания.

Выполните позу «аиста», ориентируясь на контрольный норматив, и обоснуйте правильность упражнения.

Критерии оценки:

«отлично» – студент демонстрирует технику позы аиста, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

«хорошо» – студент в основном правильно демонстрирует позу аиста, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

«удовлетворительно» – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

«неудовлетворительно» – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Поза аиста (сек.)	10 и ниже	20	40	10 и ниже	20	40

### **Тема Легкая атлетика**

**Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по теме «Легкая атлетика»**

Задания выполняются на основании положения о сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступень

### **Практическое задание 1.**

Текст задания.

Пробегите дистанцию 100 м, выполняя контрольный норматив, и обоснуйте технику выполнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент преодолевает дистанцию 100 м., выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент выполняет контрольный норматив, допуская 1-2 неточности, грамотно обосновывает технику выполнения;

**«удовлетворительно»** – студент выполняет контрольный норматив, допуская существенные ошибки, затрудняется в обосновании техники выполнения;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8

### **Практическое задание 2.**

Проверяемые результаты обучения: У2

Текст задания.

Продемонстрируйте прыжок в длину с места, выполняя контрольный норматив, и обоснуйте технику выполнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику прыжка, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику прыжка в длину с места, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		мужчины			женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188

### **Практическое задание 3.**

Текст задания.

Пробегите дистанцию 2000 м (дев.), 3000м (ю.) выполняя контрольный норматив, и обоснуйте правильность техники выполнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент преодолевает дистанцию 1000 м, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения упражнения

**«хорошо»** – студент преодолевает дистанцию 1000 м, выполняя контрольный норматив, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения упражнения;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12,20	11,05	9,40
2	Бег на 3 км (мин, с)	15.20	14,10	12,20	-	-	-

### Тема Баскетбол

**Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по теме «Баскетбол»**

**Передача мяча в парах.** Студенты встают парами на расстоянии 6 метров друг от друга. По команде начинают выполнять передачу мяча от груди друг другу. Время выполнения задания 30 сек. Считают количество передач.

**Обводка мяча вокруг туловища и под коленями (восьмерка).** Время выполнения задания 20 сек. Считают количество выполненных восьмерок.

**Штрафные броски.** Количество попаданий в корзину со штрафной линии из 10 возможных бросков.

Нормативы	Результаты и оценки					
	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Передача мяча (способом от груди) в парах	32	36	40	28	30	34
Обводка мяча вокруг туловища и под коленями (восьмерка)	12	16	18	10	12	15
Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	5	1	2	3

### Практическое задание 1.

Текст задания.

Выполните передачи мяча от груди в парах.

Критерии оценки:



**«отлично»** – студент демонстрирует технику ведения мяча и передачи мяча от груди, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику ведения мяча и передачи мяча от груди, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

### ***Практическое задание 2.***

Проверяемые результаты обучения: УЗ

Текст задания.

Выполните обводку мяча вокруг туловища и под коленями (восьмерка)

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику «восьмерки», выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику «восьмерки», допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

### ***Практическое задание 3.***

Текст задания

Выполните броски мяча в корзину с места, стоя сбоку от щита, штрафные броски.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику броска мяча в корзину, стоя сбоку от щита, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику броска мяча в корзину стоя сбоку от щита, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

## **Тема Гимнастика**

### ***Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по разделу «Гимнастика»***

Задания выполняются на основании положения о сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступень

### Практическое задание 1.

Текст задания.

Выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см.), ориентируясь на контрольный норматив, и обоснуйте правильность техники выполнения упражнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см.), выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см.), допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	+7	+9	+16	+6	+8	+13

### Практическое задание 2.

Текст задания.

Выполните поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин., ориентируясь на контрольный норматив, и обоснуйте правильность техники выполнения упражнения).

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин., ориентируясь на контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин, ориентируясь на контрольный норматив допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5

1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	31	37	45	34	41	51
----	---	----	----	----	----	----	----

### **Практическое задание 3**

Текст задания.

Выполните подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ориентируясь на контрольный норматив, и обоснуйте правильность техники выполнения упражнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивания из виса на высокой перекладине (юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	10	14	20
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
3.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17

### **Практическое задание 4**

Текст задания.

Составьте комплекс из 10 упражнений по, проведите его с группой и обоснуйте правильность выполнения элементов техники.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент выполняет весь комплекс упражнений уверенно, без ошибок, и грамотно обосновывает правильность выполнения элементов техники;

**«хорошо»** – студент выполняет комплекс упражнений, допуская 1-2 неточности, грамотно обосновывает правильность выполнения элементов техники;

**«удовлетворительно»** – студент допускает существенные ошибки в выполнении упражнений, затрудняется в методическом обосновании элементов техники;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой показа, испытывает трудности в обосновании.

## Тема Лыжная подготовка

### ***Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по теме «Лыжная подготовка»***

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.30	18.40	16.40
	или на 5 км (мин, с)	28.00	25.40	23.30	-	-	-

### ***Практическое задание 1.***

Текст задания.

Пройдите на лыжах дистанцию 3 км.,5 км., используя изученные попеременные и одновременные ходы в соответствии с контрольным нормативом.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику лыжных ходов, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику лыжных ходов, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

## Тема Волейбол

### Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по теме «Волейбол»

**Техника приема и передача мяча в парах.** Студенты встают парами на расстоянии 6 метров друг от друга. По команде начинают выполнять передачу мяча (верхнюю, нижнюю) друг другу. Время выполнения задания не ограничено. Считают количество передач.

**Подача мяча через сетку любым способом (10 попыток).** Время выполнения задания не ограничено.

№ п/п	Нормативы	Результаты и оценки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Техника приема и передачи мяча (верхняя) в парах или индивидуально над собой	24	28	32	16	18	20
		12	14	16	8	9	10
2.	Техника приема и передачи мяча (нижняя) в парах или индивидуально над собой	24	28	32	16	18	20
		12	14	16	8	9	10
3.	Подача мяча с любым способом (10 попыток)	3	4	5	1	2	3

### *Практическое задание 1.*

Текст задания.

Продемонстрируйте прием и передачу мяча сверху и снизу в парах в соответствии с техникой элементов и обоснуйте правильность выполнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику приема и передачи мяча сверху в парах, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику приема и передачи мяча сверху в парах, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

### *Практическое задание 2.*

Текст задания.

Продемонстрируйте технику подачи мяча любым способом и обоснуйте правильность выполнения.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику подачи мяча, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику подачи мяча, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

## Тема Плавание

### ***Контрольное задание для оценки усвоения знаний по теме «Плавание»***

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ п/п	Нормативы	Результаты оценки					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Плавание 50м (сек.)	1.30	1.16	1.00	1.17	1.03	0.49

### ***Практическое задание 1.***

Текст задания.

Проплывите дистанцию 50 метров, демонстрируя технику плавания способом кроль на груди и кроль на спине, выполнив контрольный норматив, и обоснуйте правильность выполнения элементов.

Критерии оценки:

**«отлично»** – студент демонстрирует технику изученных способов плавания, выполняя контрольный норматив, и обосновывает правильность техники выполнения;

**«хорошо»** – студент в основном правильно демонстрирует технику изученных способов плавания, допуская 1-2 ошибки, грамотно обосновывает правильность выполнения элемента;

**«удовлетворительно»** – студент затрудняется в выполнении техники, не укладывается в контрольный норматив, испытывает трудности в методическом обосновании;

**«неудовлетворительно»** – студент не владеет техникой элемента, испытывает трудности в методическом обосновании, не справляется с контрольным нормативом.

### **3.2.2 Промежуточная аттестация в форме зачета**

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является зачет.

Зачет проводится в формах собеседования и тестирования в контрольных упражнениях. Перед началом собеседования обучающийся имеет возможность подготовиться к ответу.

#### **Вопросы для собеседования**

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
3. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
7. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.

8. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.
9. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
10. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.
11. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.
12. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.
13. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.
14. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
15. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.
16. Особенности физической и функциональной подготовленности.
17. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
18. Подвижные игры.
19. Аэробика. Основные виды перемещений.
20. Техника выполнения движений в футбол-аэробике.
21. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.
22. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.
23. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.
24. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий.
25. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
26. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
27. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний
28. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании.
29. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.
30. Прикладные способы плавания. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).
31. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.
32. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
33. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
34. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.



35. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

36. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

37. Военно-прикладная физическая подготовка.

38. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.

39. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой).

**Примерные обязательные практические контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся:**

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9- 5,3 5,9- 5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 310м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже	210 и выше	170-190 170-190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200 1050-1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14 12-4	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже	18 и выше	13-15 13-15	6 и ниже

**Критерии оценки**

Таблица 5

Оценка	Требования
--------	------------

отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает учебный материал, умеет связать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а так же имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
удовлетворительно -	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

**Составитель:**

Яковлева В. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О. должность, наименование кафедры