


Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Зав. ОСПО

 Н.С. Зайцева  
«18» октября 2017 г.

Торгово-экономический институт  
Отделение среднего профессионального образования

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

По дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании»

Красноярск  
2017

Физическая культура: фонд оценочных средств

Разработан в соответствии с ПВД ФОС-2017 Университета, ФГОС СПО и учебным планом специальности 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании»

Разработчик

Кадач

Кадач О.В.

СОГЛАСОВАНО

Зав. СПО

И.А. Зайцева

13 октября 2017 г.

Методический кабинет

Отделение среднего профессионального образования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине: ФЭСЭ.05 Физическая культура

Специальности: 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном

питании»

Красноярск 2017

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура», описание показателей и критериев оценивания компетенций**

ФОС включает в себя материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Основной задачей при формировании ФОС по дисциплине «Физическая культура» является создание и внедрение системы контроля при обучении.

Курс	Семестр	Код и содержание компетенции	Результаты обучения (компоненты компетенции)	Оценочные средства
1-3	1-6	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> </ul>	<p>Тесты по общефизической подготовке</p> <p>Тесты текущего контроля знаний (для спец. мед. группы)</p> <p>Тематика рефератов (для спец. мед. группы)</p>

		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными элементами техники различных физических упражнений в базовых видах спорта (специализация) и применять их в практической деятельности;</li> <li>– основами формирования двигательных умений, направленных на развитие физических и личностных качеств;</li> <li>–</li> </ul>	
	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание);</li> <li>– систему специальных упражнений, направленных на общеукрепляющее действие организма, восстановление, поддержание жизнедеятельности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно и своевременно выполнять физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц, не навредив своему здоровью;</li> <li>– подбирать оборудование и инвентарь для выполнения различных упражнений;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определенными двигательными умениями и навыками, оказывающими воздействие на физическое и общее состояние организма;</li> <li>– физическими упражнениями для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой деятельности.</li> </ul>	<p>Тесты по общефизической подготовке</p> <p>Тесты текущего контроля знаний (для спец. мед. группы)</p> <p>Тематика рефератов (для спец. мед. группы)</p>

		<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p><b>Знать:</b> воздействие физических упражнений различной направленности на основные физиологические системы организма.</p> <p><b>Уметь:</b> управлять двигательными действиями в базовых видах спорта (специализация), входящих в программу по физической культуре. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>Владеть:</b> должным уровнем сформированности знаний и умений по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Тесты по общефизической подготовке</p> <p>Тесты текущего контроля знаний (для спец. мед. группы)</p> <p>Тематика рефератов (для спец. мед. группы)</p>
--	--	---	---	---

## **2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура»**

Для проведения текущего и итогового контроля знаний, умений и навыков в соответствии с реализуемыми компетенциями используются следующие формы оценочных средств:

*выполнение тестов по общей, специальной физической, и спортивно-технической подготовленности студентов основной медицинской группы:*

- тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале;
- выполнение тестовых нормативов по общей, специальной физической подготовке оценивается по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко;
- выполнение тестовых нормативов по спортивно-технической подготовленности студентов основной медицинской группы оценивается как «сдано» или «не сдано».

*выполнение тестов по общефизической, специальной и спортивно-технической подготовленности студентов специальной медицинской группы и подготовительной:*

- тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале;
- тестирование по общей физической подготовленности выполняется студентом под контролем ведущего преподавателя, из 6-ти упражнений выбирают 3 с учетом показаний и противопоказаний;
- тестирование по специальной физической подготовленности студента оценивается с учетом положительной индивидуальной динамики;
- тестирование по спортивно-технической подготовленности с учетом показаний врача в зависимости от уровня физической подготовленности, студент выбирает 3-4 упражнения из предложенных, результат оценивается с учетом положительной индивидуальной динамики.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, практический раздел осваивают в отдельной подгруппе или самостоятельно в виде исключения по индивидуальной программе направленной на восстановление и оздоровление организма. Контрольное тестирование включает итоговый показ комплекса физических упражнений, способствующих повышению сопротивляемости организма к специфическим, неблагоприятным воздействиям учебной и трудовой деятельности.

## 2.1 Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Сем естр	Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность: поднимание ног из упора сзади (количество раз)	1, 2	20	18	15	12	10	25	23	20	15	12
2. Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1, 2	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
3. Тест на силовую подготовленность: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1, 2	15	13	11	9	7	40	35	30	25	20

Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Упражнения	Семестр	Требования
1. Тест на общую выносливость: тест Купера - 12 мин. бег или 12 мин. плавание (м) 2. Тест на скоростно-силовую подготовленность: приседание за 1 мин (кол-во раз); 3. Тест на силовую подготовленность: поднимание ног из упора сидя сзади (количество раз) 4. Скандинавская ходьба: - 2 км девушки; 3 км юноши 5. Упор лежа на предплечьях «планка» (сек) 6. Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1, 2	Положительная индивидуальная динамика результатов контрольных упражнений.

## 2.2 Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов

Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Семестр	Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест – бег на лыжах Дев. – 3 км Юноши – 5 км	1	18.00	18.30	19.30	20.20	20.40	23.30	25.30	26.30	27.00	28.00
2. Тест - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гим. скамье (см)	1	+16	+11	+8	+5	+2	+13	+10	+7	+5	+2

Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Семестр	Требования
1. Бег на лыжах – 2 км (девушки) без учета времени – 3 км (юноши) без учета времени	1	Положительная индивидуальная динамика результатов контрольных упражнений
2. Тест - плавание вольным стилем 50 м, 100 м без учета времени	2	

## 2.3 Тесты для оценки спортивно-технической подготовленности студентов (специализация по видам спорта)

Характеристика направленности тестов по видам спорта	Девушки									
	Семестры									
	2		3		4		5		6	
	сдано	не сдано	сдано	не сдано	сдано	не сдано	сдано	не сдано	сдано	не сдано
<b>Фитнес-аэробика:</b>										
<i>Наклон, стоя на гимнастической скамейке (см);</i>	+8	<8	+10	<10	+12	<12	+14	<14	+16	<16
<i>Упор лежа на предплечьях «планка» (сек)</i>	50	<50	60	<60	70	<70	80	<80	90	<90
<i>Челночный бег 4х9м (сек)</i>	11.5	>11.5	11.3	>11.3	11.0	>11.0	10.5	>10.5	10.0	>10.0
<i>Сгибание и разгибание рук из упора сидя сзади на скамейке (кол-во раз)</i>	10	<10	15	<15	18	<18	20	<20	25	<25



<i>Прыжки из приседа за 20 сек (кол-во раз)</i>	12	<12	15	<15	18	<18	20	<20		
<i>Прыжки на степ-платформу (кол-во раз за 1 мин.)</i>	50	<50	60	<60	70	<70	80	<80	90	<90
<i>Танцевальные шаги</i>	Экспертная оценка									
<b>Настольный теннис</b>										
<i>Подрезка слева</i>	20	<20	25	<25	30	<30				
<i>Подрезка справа (число раз)</i>	20	<20	25	<25	30	<30				
<i>Поддачи подрезкой (из 10 попыток число раз)</i>	4	<4	6	<6	8	<8				
<i>Накат слева</i>	10	<10	15	<15	20	<20				
<i>Накат справа (число раз)</i>	10	<10	15	<15	20	<20				
<i>Поддачи накатом (из 10 попыток число раз)</i>	4	<4	6	<6	8	<8				
<i>Накат «треугольником»</i>			8	<8	10	<10	15	<15		
<i>Накат «восьмеркой» (число раз)</i>			6	<6	8	<8	10	<10	12	<12
<i>Накат по подрезке справа</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Накат по подрезке слева</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Завершающий удар справа (число раз)</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Топ-спин по подставке справа</i>							6	<6	8	<8
<i>Подставка по топ-спину</i>							6	<6	8	<8
<i>Подача с вращением (число раз)</i>							6	<6	8	<8
<i>Тактические комбинации:</i>										
<i>2-х ходовка</i>							4	<4	6	<6
<i>3-х ходовка (число раз)</i>							4	<4	6	<6
<b>Волейбол</b>										
<i>Передача над собой, стоя на месте (число раз)</i>	15	<15	18	<18	20	<20				
<i>Нижний прием от стены (число раз)</i>	12	<12	14	<14	18	<18				

<i>Подача (из 10 попыток число раз)</i>	5	<5	6	<6	8	<8				
<i>Верхняя передача в парах через сетку (сек)</i>			30	<30	40	<40	50	<50	60	<60
<i>Комбинированная передача в парах через сетку (сек)</i>			35	<35	45	<45	50	<50	60	<60
<i>Нижний прием с подачи (из 10 попыток число раз)</i>			5	<5	6	<6	7	<7	8	<8
<i>Подача по зонам (из 10 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	8	<8
<i>Нападающий удар (из 5 попыток число раз)</i>							3	<3	4	<4
<b>Баскетбол</b>										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног за 30 сек. (число раз)</i>	25	<25	35	<35	40	<40				
<i>Передача в парах (за 30 сек кол-во раз)</i>	32	<32	34	<34	36	<36				
<i>Штрафной бросок (из 10 попыток число раз)</i>	5	<5	6	<6	7	<7	8	<8		
<i>Обводка 4-х стоек по всей длине площадке (туда и обратно) (сек.)</i>	12,8	>12,8	12,6	>12,6	12,4	>12,4	12,2	<12,2	12	>12
<i>Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результативным броском (сек.)</i>			12,0	>12,0	11,5	>11,5	11,0	>11,0	10,0	>10,0
<i>Бросок с пяти точек (из 7 попыток число раз)</i>					4	<4	5	<5	6	<6
<i>Бросок в движении (из 7 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	7	<7
<b>Атлетическая гимнастика</b>										
<i>Поднимание и опускание туловища на станке (число раз)</i>	18	<18	20	<20	25	<25				

<i>Из упора на предплечьях поднимание ног 90° (число раз)</i>	7	<7	10	<10	12	<12				
<i>Приседание со штангой вес 10 кг (число раз)</i>	10	<10	12	<12	14	<14	16	<16	18	<18
<i>Из виса на перекладине поднимание ног 90° (число раз)</i>			7	<7	10	<10	12	<12	15	<15
<i>Разведение рук в стороны (гантели вес 3 кг) кол-во раз</i>					12	<12	15	<15	18	<18
<i>Жим штанги лежа СВ – собственный вес (число раз)</i>			-15	> -15	-5	> -5	+5	< +5	+10	< +10
<b>Спортивное ориентирование</b>										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног (число раз)</i>	30	<30	40	<40	45	<45	50	<50	60	<60
<i>Бег по лестнице вверх и вниз (кол-во ступеней)</i>	35	<35	40	<40	50	<50	60	<60	65	<65
<i>Ходьба по пересеченной местности (км)</i>	3 км	<3 км	4 км	<4 км	5 км	<5 км	6 км	<6 км	8 км	<8 км
<i>Бег 1 км (мин, сек)</i>	5.10	>5.10	4.90	>4.90	4.70	>4.70	4.50	>4.50	4.35	>4.35
<i>Прохождение дистанции 2,7 км.; 6 контрольных пунктов (мин., сек.)</i>	26.00	>26.00	25.30	>25.30	24.30	>24.30	23.00	>23.00	22.00	>22.00
<b>Здоровый образ жизни</b>										
<i>Ходьба с чередованием бега по пересеченной местности (км)</i>	1.5	<1.5	2	<2	3	<3	3.5	<3.5	4	<4
<i>Из положения лежа на спине – синхронное поднимание и опускание туловища и ног (кол-во раз)</i>	5	<5	7	<7	9	<9	10	<10	12	<12
<i>Из положения лежа на спине, руками взявшись за рейку (шведская стенка) –</i>	10	<10	12	<12	15	<15	18	<18	20	<20

<i>поднимание прямых ног до касания носками рейки (кол-во раз)</i>										
<i>Метание набивного мяча из седа ноги врозь (м) (вес мяча 1 кг)</i>	4.50	<4.50	5.00	<5.00	5.50	<5.50	6.00	<6.00	7.00	<7.00
<i>Из упора на предплечьях – поднимание ног 90° (кол-во раз)</i>	5	<5	7	<7	9	<9	11	<11	12	<12
<i>Бег 800 м (мин. сек.)</i>	3.30	>3.30	3.25	>3.25	3.20	>3.20	3.15	>3.15	3.10	>3.10

<b>Характеристика направленности тестов по видам спорта</b>	<b>Юноши</b>									
	<b>Семестры</b>									
	<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>
<b>Футбол</b>										
<i>Челночный бег бх9 (сек)</i>	13.5	>13.5	13.3	>13.3	13.2	>13.2	13.0	>13.0	12.8	>12.8
<i>Жонглирование мячом (число раз)</i>	15	<15	20	<20	25	<25	30	<30	35	<35
<i>Ведение мяча (25м. х 2) (сек.)</i>	22	>22	20	>20	18	>18	17	>17	16	>16
<i>Остановка мяча внутренней стороной стопы (из 7 попыток кол- во раз)</i>	4	<4	5	<5	6	<6	7	<7		
<i>Финт «уход» с переносом ноги через мяч (из 7 попыток кол-во раз)</i>			4	<4	5	<5	6	<6	7	<7
<i>Удар по воротам (2 х 3м.) по воздуху с расстояния 11м. (число попаданий из 10 попыток)</i>	5	<5	6	<6	7	<7	8	<8	10	<10
<b>Настольный теннис</b>										
<i>Подрезка слева</i>	20	<20	25	<25	30	<30				
<i>Подрезка справа</i>	20	<20	25	<25	30	<30				
<i>Поддачи подрезкой (из 10 попыток число раз)</i>	4	<4	6	<6	8	<8				
<i>Накат слева</i>	15	<15	20	<20	25	<25	30	<30		
<i>Накат справа</i>	15	<15	20	<20	25	<25	30	<30		
<i>Поддачи накатом (из 10 попыток</i>			4	<4	6	<6	8	<8		

<i>число раз)</i>										
<i>Накат «треугольником»</i>			10	<10	15	<15	20	<20		
<i>Накат «восьмеркой» (число раз)</i>			8	<8	10	<10	12	<12	15	<15
<i>Накат по подрезке справа</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Накат по подрезке слева</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Завершающий удар справа (число раз)</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Топ-спин по подставке справа</i>					6	<6	8	<8	10	<10
<i>Подставка по топ-спину</i>					6	<6	8	<8	10	<10
<i>Подача с вращением (число раз)</i>					8	<8	10	<10		
<i>Тактические комбинации:</i>										
<i>2-х ходовка</i>							6	<6	8	<8
<i>3-х ходовка (число раз)</i>							6	<6	8	<8
<b>Волейбол</b>										
<i>Передача над собой, стоя на месте (число раз)</i>	18	<18	20	<20	25	<25				
<i>Нижний прием от стены (число раз)</i>	15	<15	18	<18	20	<20				
<i>Подача (из 10 попыток число раз)</i>	5	<5	6	<6	8	<8				
<i>Верхняя передача в парах через сетку (сек)</i>	40	<40	50	<50	60	<60				
<i>Комбинированная передача в парах через сетку (сек)</i>			40	<40	45	<45	50	<50	60	<60
<i>Нижний прием с подачи (из 10 попыток число раз)</i>			6	<6	7	<7	8	<8	9	<9
<i>Подача по зонам: 1, 5, 6 (из 10 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	8	<8
<i>Прием подачи с доводкой в 3ю зону (из 5 попыток число раз)</i>			2	<2	3	<3	4	<4	5	<5
<i>Нападающий удар</i>					3	<3	4	<4	5	<5

<i>во 2,4 зоны (из 5 попыток число раз)</i>										
<b>Баскетбол</b>										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног за 1 мин. (число раз)</i>	60	<60	70	<70	80	<80				
<i>Передача в парах (за 30 сек кол-во раз)</i>	38	<38	42	<42	46	<46				
<i>Штрафной бросок (из 10 попыток число раз)</i>	6	<6	7	<7	8	<8				
<i>Обводка 4-х стоек по всей длине площадке (туда и обратно) (сек.)</i>	12,4	>12,4	12,0	>12.0	11,8	>11.8	11.5	>11.5	11.0	>12.0
<i>Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результативным броском (сек.)</i>	11.5	>11.5	11.0	>11.0	10.8	>10.8	10.5	>10.5	10.0	>10.0
<i>Бросок в прыжке с пяти точек (из 7 попыток число раз)</i>			4	<4	5	<5	6	<6	7	<7
<i>Бросок с дальнего расстояния (3-х очковый) (из 7 попыток число раз)</i>					3	<3	4	<4	5	<5
<i>Бросок в движении (из 7 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	7	<7
<b>Атлетическая гимнастика</b>										
<i>Поднимание и опускание туловища на станке (число раз)</i>	25	<25	30	<30	35	<35				
<i>Из упора на предплечьях поднимание ног 90° (число раз)</i>	12	<12	15	<15	20	<20				
<i>Из виса на перекладине поднимание ног до касания перекладины</i>	5	<5	7	<7	9	<9	10	<10	12	<12
<i>Приседание со штангой на плечах</i>	4	<4	5	<5	6	<6	8	<8	10	<10

<i>равной СВ (число раз)</i>										
<i>Жим штанги лежа СВ – собственный вес (число раз)</i>			-5	> -10	0	> -5	+10	<+10	+15	<+15
<b>Спортивное ориентирование</b>										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног (число раз)</i>	40	<40	50	<50	55	<55	60	<60	70	<70
<i>Бег по лестнице вверх и вниз (кол-во ступеней)</i>	45	<45	50	<50	55	<55	60	<60	70	<70
<i>Ходьба по пересеченной местности (км)</i>	3 км	<3 км	4 км	<4 км	5 км	<5 км	6 км	<6 км	8 км	<8 км
<i>Бег 1 км (мин, сек)</i>	4.10	> 4.10	3.90	>3.90	3.70	>3.70	3.50	>3.50	3.45	>3.45
<i>Прохождение дистанции 3,5 км; 6 контрольных пунктов (мин., сек.)</i>	27.30	>27.30	27.00	>27.00	26.30	>26.30	26.00	>26.00	25.00	>25.00
<b>Спортивное единоборство</b>										
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 5 кг (число раз)</i>	12	<12	14	<14	16	<16	18	<18	20	<20
<i>Приседание с партнером на плечах равного веса (число раз)</i>	8	<8	10	<10	12	<12	14	<14	15	<15
<i>Приседание на одной ноге (правая, левая) (число раз)</i>	12	<12	14	<14	16	<16	18	<18	20	<20
<i>Отрыв партнера от ковра (кол-во раз)</i>	3	<3	5	<5	7	<7				
<i>Борьба за выход наверх из 5 попыток (кол-во раз)</i>			3	<3	4	<4	5	<5		
<i>Перевод рывком за руку из 5 попыток (кол-во раз)</i>					3	<3	4	<4	5	<5
<i>Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек.</i>					15	<15	18	<18	20	<20

(число раз)										
Кросс 5 км			13.0	>13.0	12.0	>12.0	11.8	>11.8		
<b>Здоровый образ жизни</b>										
Ходьба с чередованием бега по пересеченной местности (км)	2	<2	3	<3	4	<4	5	<5	5	<5
Из положения лежа на спине – синхронное поднятие и опускание туловища и ног (кол-во раз)	6	<6	8	<8	10	<10	12	<12	15	<15
Из упора лежа на полу, ноги на скамейке – сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	18	<18	20	<20	25	<25	30	<35	40	<45
Метание набивного мяча из седа ноги врозь (м) (вес мяча 2 кг)	4.5	<4.5	5.0	<5.0	6.0	<6.0	7.0	<7.0	8.0	<8.0
Из упора на брусьях – поднятие ног 90° (кол-во раз)	6	<6	8	<8	10	<10	12	<12	15	<15
Бег 800 м (мин. сек.)	2.50	>2.50	2.45	>2.45	2.40	>2.40	2.35	>2.35	2.30	>2.30

### 3. Критерии оценивания

определяются по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками:

#### 1 семестр

<b>«зачтено»</b>	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– регулярное посещение занятий (в случае пропуска, студент должен дополнительно посетить занятие у своего преподавателя)</li> <li>– выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке, где суммарная оценка определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах;</li> <li>– выполнение контрольных тестов по специальной физической подготовке, где суммарная оценка определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах;</li> <li>– для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке.</li> </ul>
<b>«не зачтено»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выставляется если:</li> <li>– студент имеет пропуски занятий;</li> <li>– при выполнении контрольных тестов по общей физической</li> </ul>



	<p>подготовке суммарная оценка по среднему количеству очков составляет менее 2;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при выполнении контрольных тестов по специальной физической подготовке суммарная оценка по среднему количеству очков составляет менее 2;</li> <li>– у студентов СУО не прослеживается положительная индивидуальная динамика результатов при контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке.</li> </ul>
--	---

## 2 семестр

<b>«зачтено»</b>	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– регулярное посещение занятий (в случае пропуска, студент должен дополнительно посетить занятие у своего преподавателя)</li> <li>– выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке, где суммарная оценка определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах;</li> <li>– выполнение контрольных тестов по спортивно-технической подготовленности соответствует результатам табличного значения в графе «сдано»;</li> </ul> <p><i>выставляется студенту СУО, учитывая показания врача в зависимости от уровня физической подготовленности:</i></p> <p><i>при выполнении контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке и спортивно-технической подготовленности прослеживается положительная динамика результатов;</i></p>
<b>«не зачтено»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выставляется если:</li> <li>– студент имеет пропуски занятий;</li> <li>– при выполнении контрольных тестов по общей физической подготовке суммарная оценка по среднему количеству очков составляет менее 2;</li> <li>– при выполнении контрольных тестов допущены грубые ошибки в технике и их результаты соответствуют табличному значению в графе «не сдано»;</li> <li>– у студентов СУО не прослеживается положительная индивидуальная динамика результатов при выполнении контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке.</li> </ul>

## 3, 4, 5, 6 семестры

<b>«зачтено»</b>	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– регулярное посещение занятий (в случае пропуска, студент должен дополнительно посетить занятие у своего преподавателя)</li> <li>– выполнение контрольных тестов по спортивно-технической подготовленности соответствует результатам табличного значения в графе «сдано»;</li> </ul> <p><i>выставляется студенту СУО, учитывая показания врача в зависимости от уровня физической подготовленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при выполнении контрольных тестов по спортивно-технической подготовленности прослеживается положительная</li> </ul>
------------------	--

	<i>динамика результатов;</i>
<b>«не зачтено»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выставляется если:</li> <li>– студент имеет пропуски занятий;</li> <li>– при выполнении контрольных тестов допущены грубые ошибки в технике и их результаты соответствуют табличному значению в графе «не сдано»;</li> <li>– у студентов СУО не прослеживается положительная индивидуальная динамика результатов при выполнении контрольных тестов.</li> </ul>

## **Текущий контроль теоретических знаний (для специальной медицинской группы)**

Фонд контрольно-оценочных средств включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

*Оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся*

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:**

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

**2. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:**

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

**4. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

**5. К спортивным играм относится:**

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

**6. Динамическая сила необходима при:**

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

**7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:**

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

**8. Наиболее опасным для жизни является перелом...**

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

**9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:**

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

**10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

**11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:**

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

**12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

**13. Мужчины не принимают участие в:**

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

**14. Самым опасным кровотечением является:**

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

**15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:**

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

**17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:**

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

**19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

**20. Энергия для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

**21. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

**22. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**23. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. повторная подача мяча

**24. При переломе голени шину фиксируют на:**

- а. голеностоп, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

**25. К подвижным играм относятся:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**26. Скоростная выносливость необходима на занятиях:**

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

**27. 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

**28. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а. Лейк-Плесида
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

**29. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

- а. 30 км

- б. 20км
- в. 12 км

**30. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

**31. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**

- а. 776 г.до н.э.
- б. 876 г..до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

**32. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**33. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

**34. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**35. Кровь возвращается к сердцу по:**

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

**36. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

**37. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд \мин
- б. от 90 до 100 уд \мин
- в. от 30 до 70 уд \мин

**38. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**39. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**40. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

**Тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура» (для специальной медицинской группы):**

1. Воспитание и развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации) у баскетболистов.
2. Перемещения в баскетболе. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
3. Передача мяча двумя руками. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
4. Передача мяча одной рукой. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
5. Броски двумя руками. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
6. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения. (Баскетбол)
7. Индивидуальные действия в защите. Методика обучения. (Баскетбол)
8. Индивидуальные действия в защите. Методика обучения. (Баскетбол)
9. Групповые действия в нападении. Методика обучения. (Баскетбол)
10. Групповые действия в защите. Методика обучения. (Баскетбол)
11. Подвижные игры, приближенные к баскетболу.
12. Исторический очерк развития баскетбола.
13. Развитие баскетбола на современном этапе.
14. Развитие баскетбола в Европе.
15. Развитие баскетбола в России.
16. Правила игры в баскетбол.
17. СФП баскетболиста.
18. Личная система защиты в баскетболе.
19. Оборудование и инвентарь в баскетболе.
20. Командные действия в нападении. (Баскетбол)
21. Воспитание силы у юных волейболистов. (Волейбол)
22. Воспитание ловкости у юных волейболистов. (Волейбол)
23. Воспитание быстроты у юных волейболистов. (Волейбол)
24. Передача мяча двумя руками сверху в волейболе. Техника и методика обучения. (Волейбол)
25. Прием, передача мяча двумя руками снизу в волейболе. Техника выполнения и методика обучения. (Волейбол)
26. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования. (Волейбол)

27. Верхняя прямая подача мяча в волейболе. Техника выполнения, методика обучения. (Волейбол)
28. Прямой нападающий удар в волейболе. Техника выполнения, методика обучения. (Волейбол)
29. Блокирование. Техника выполнения, методика обучения. (Волейбол)
30. Индивидуальные действия в защите при игре в волейбол. Методика обучения. (Волейбол)
31. Организация и методика проведения соревнований по волейболу. (Волейбол)
32. Оборудование и инвентарь при игре в волейбол. (Волейбол)
33. СФП волейболиста. (Волейбол)
34. Правила игры в волейбол. (Волейбол)
35. Характерные методические особенности гимнастики.
36. Педагогическая и физиологическая оценка основных групп гимнастических упражнений.
37. Значение занятий гимнастикой в режиме учебного дня (формы и методика проведения).
38. Развитие специальных физических качеств.
39. Воспитание морально – волевых качеств средствами гимнастики.
40. Методика развития силы.
41. Методика развития прыгучести.
42. Методика развития гибкости.
43. Методика развития координации и ловкости.
44. Методика развития вестибулярной устойчивости.
45. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.
46. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
47. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей их физического совершенствования.
48. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
49. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
50. Социальные функции физической культуры и спорта.
51. Современное состояние физической культуры и спорта.
52. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
53. Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.
54. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
55. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание и критерии.
56. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияния на здоровье.
57. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
58. Требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
59. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
60. Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.



61. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.
62. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.
63. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.