

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
(специалист звукооператорского мастерства)

Фонд оценочных средств разработан с учетом:

Требований ФГОС СПО по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 997 (ред. от 03.07.2024).

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей творческой направленности ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № СТН ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Хабиев Р.Р./

«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

I. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 52.03.08 Музыкальное звукооператорское мастерство Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан в соответствии с положениями ФГОС СПО по специальности 52.03.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура.

Фонд оценочных средств позволяет оценивать:

Освоение умений и усвоение знаний, предусмотренных ФГОС осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса, беседы, а также выполнение обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей	- текущий контроль; - промежуточная аттестация.
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитие человека;	- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитие человека;	- оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы во время и устного опроса;
- основы здорового образа жизни	- Использует знания о здоровом образе жизни и применяет их в жизни	- оценка индивидуального и группового опроса в устной форме; - оценка результатов и анализ высказываний, аргументов обучающихся.

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины

Формы промежуточной аттестации при освоении учебной дисциплины

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации							
	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая культура	-	-	-	3	3	ДЗ	-	-

Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости проводится с целью оценки систематичности Учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося. Для текущего контроля успеваемости используются следующие формы:

- устный опрос;

- практический урок;
- тестирование;
- конспектирование;
- организация и проведение подвижных игр.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 52.03.08 Музыкальное звукооператорское мастерство в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины Физическая культура и определяет:

- полноту и прочность теоретических знаний;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Промежуточная аттестация освоения знаний и умений по дисциплине осуществляется в форме зачета (4-7 семестр) и дифференцированного зачета (8 семестр).

Форма проведения:

- тестирование;
- сдача нормативов.

2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

Материалы для оценки освоения умений и усвоения знаний по дисциплине
«Физическая культура»

Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине:

Устный опрос

Устный опрос по разделам:

1. Предмет и задачи предмета физической культуры.
2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
3. Здоровый образ жизни.
4. Легкая атлетика.
5. Волейбол.
6. Значение физической культуры в повседневной жизни студента.
7. Лыжная подготовка
8. Гимнастика
9. Баскетбол
10. Настольный теннис

Критерии оценки устного ответа:

Оценка «Отлично» выставляется студенту, если: он при ответе демонстрирует глубокие знания по изученной теме, знание современной и научной литературы, свободно оперирует терминологией и учебным материалом, не опираясь на конспект. Ответ студента развёрнутый, лаконичный, грамотный, подтверждается фактами, примерами. Без затруднений даёт ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» выставляется студенту, если: он при ответе демонстрирует твёрдые знания по изученной теме, знание основной, наиболее значимых литературных источников, оперирует терминологией и учебным материалом, редко обращается к тексту конспекта. Ответ на поставленный вопрос излагается систематизировано и последовательно, уверенно, но не выводы носят аргументированный и доказательный характер, соблюдает нормы литературного языка. Отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «Удовлетворительно» выставляется студенту, если: он при ответе демонстрирует поверхностные знания по изученной теме, оперирует терминологией и учебным материалом только на основе текста конспекта. Ответ студента неразвёрнутый, не подтверждается фактами, примерами, наблюдается нарушение в последовательности изложения, отсутствуют выводы, допускаются нарушения норм литературного языка. Испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы. Положительная оценка может быть поставлена при условии понимания студентом сущности основных категорий по рассматриваемому и дополнительным вопросам.

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется студенту, если: материал излагается непоследовательно, даже при опоре на текст конспекта, наблюдаются серьёзные пробелы в знаниях изученной темы, незнание основных литературных источников, серьёзные нарушения норм литературного языка. Не может ответить на дополнительные вопросы.

Практический урок

Раздел 1: Легкая атлетика.

Сдача нормативов по легкой атлетике:

1. Бег на короткие дистанции
2. Бег на средние дистанции
3. Бег на длинные дистанции
4. Эстафетный бег

5. Прыжки в длину.

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Раздел 2: Волейбол

1. Правила игры

2. Игровая деятельность.

Визуальная оценка правильности усвоения и владения двигательными и игровыми действиями на занятии.

Критерии оценки:

Оценку «**Отлично**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся в полном объеме усвоили программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, использовал навыки командной игры.

Оценку «**Хорошо**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, не допустили существенных ошибок и неточностей.

Оценку «**Удовлетворительно**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, допустили существенные ошибки и неточности.

Оценку «**Неудовлетворительно**» рекомендуется выставлять, если обучающиеся при в игре допустили существенные ошибки, не смогли соблюдать правила игры, не участвуют в командной игре.

Раздел 3: Лыжная подготовка

Визуальная оценка правильности усвоения и владения двигательными действиями и техникой передвижения на занятии.

Сдача нормативов по лыжной подготовке:

	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
--	-------	-------	-------	---	---	---	-----------------------------------

4	—	—	—	25.40	25.0 0	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
---	---	---	---	-------	-----------	-------	--------------------------

Оценка **«Отлично»** выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка **«Хорошо»**: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка **«Удовлетворительно»**: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка **«Неудовлетворительно»**: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Раздел 4: Гимнастика

Визуальная оценка правильности усвоения и владения гимнастическими комплексами двигательных действий на занятии.

Сдача нормативов по гимнастике:

5				6	8	1 0	Подтягивание из вися на высокой перекладине (число раз)
	9	1 2	1 5	—	—	—	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	1 0	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
6	7	9	1 6	6	8	1 3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7	2 0	3 0	4 0	30	4 0	5 0	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Оценка **«Отлично»** выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка **«Хорошо»**: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка **«Удовлетворительно»**: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка **«Неудовлетворительно»**: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Раздел 5: Баскетбол

1. Правила игры

2. Игровая деятельность.

Визуальная оценка правильности усвоения и владения двигательными и игровыми действиями на занятии.

Критерии оценки:

Оценку **«Отлично»** рекомендуется выставлять, если обучающиеся в полном объеме усвоили программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, использовал навыки командной игры.

Оценку **«Хорошо»** рекомендуется выставлять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал правила игры, не допустили существенных ошибок и неточностей.

Оценку **«Удовлетворительно»** рекомендуется выставлять, если обучающиеся правильно поняли программный материал, принимали активное участие в игре, соблюдал

правила игры, допустили существенные ошибки и неточности.

Оценку «**Неудовлетворительно**» рекомендуется выставить, если обучающиеся при в игре допустили существенные ошибки, не смогли соблюдать правила игры, не участвуют в командной игре.

Тестирование

Тестирование по разделам «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжная подготовка», «Гимнастика».

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из пятнадцати заданий. Время выполнения работы: 15 мин.

Оценка «**отлично**» – 15-13 правильных ответов;

Оценка «**хорошо**» – 12-10 правильных ответов;

Оценка «**удовлетворительно**» – 9-7 правильных ответов;

Оценка «**неудовлетворительно**» – 6 и менее правильных ответов

Конспектирование

Тема: «Виды спорта по выбору студента».

Критерии оценивания конспектов

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если демонстрируются полнота использования учебного материала, логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями), наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), опорные сигналы – слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении.

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями), наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями), наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), опорные сигналы – слова, словосочетания, символы., прослеживается несамостоятельность при составлении.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если демонстрируются использование учебного материала неполное, отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями, отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, допущены ошибки терминологические и орфографические, отсутствуют опорные сигналы – слова, словосочетания, символы, несамостоятельность при составлении.

Организация и проведение подвижных игр.

Тема подвижные игры: «Липкие пеньки», «Стрелок», «Спутанные кони», «Юрта», «Медный пень», «Палка кидалка», «Кто дальше бросит», «Перехватчики»

Критерии оценки:

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если демонстрируются: понимание и усвоение материала любой степени сложности; ловкость, быстроту, умений и навыков работы в команде, наблюдения и принятия решения, способностей контактировать с другими студентами, проявил лидерские качества; продуктивное мышление,

наблюдательность.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если демонстрируются: понимание и усвоение материала средней степени сложности; ловкость, быстроту, умений и навыков работы в команде, наблюдения и принятия решения, способностей контактировать с другими студентами, проявил лидерские качества; продуктивное мышление, наблюдательность.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются: определенная степень понимания основных понятий, включается в работу команды, делает попытку контактировать с другими студентами.

Во всех иных случаях выставляется оценка «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине

Зачет

2 курс 3 семестр

Форма проведения: тестирование и выполнение нормативов

Требования к зачету:

Тестирование

Сдача норматива.

1.Тестирование.

Тест содержит 15 вопросов. В каждом вопросе только один правильный ответ! На тестирование отводится 15 минут, правильные ответы оцениваются в 1 балл. **Основой для тестовых заданий являются разделы:**

Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры

Раздел 2. Легкая атлетика

Критерии оценки:

Оценка «Отлично» выставляется, если студент набрал 15-13 баллов;

Оценка «Хорошо» выставляется, если студент набрал 10-12 баллов;

Оценка «Удовлетворительно» выставляется, если студент набрал 7-9 баллов;

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал 6-0 баллов.

2.Сдача нормативов:

Основой для сдачи нормативов являются темы:

1. Легкая атлетика.

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

4.	19.1 5	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.4 0	или на 5 км (мин., сек.)
5.				6	8	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
	9	12	15	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	10	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
6.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Зачет

2 курс 4 семестр

Форма проведения выполнение нормативов

Требования к зачету:

Сдача норматива

<u>Мальчики</u>			<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	<u>Девушки</u>		
<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>		<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
230	220	200		185	170	160

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Зачет

3 курс 5 семестр

1. Форма проведения выполнение нормативов

Требования к зачету:

1. Сдача норматива по Лыжным гонкам

<u>Мальчики</u>			<u>Лыжные гонки</u>	<u>Девушки</u>		
<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>		<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
5 км	3 км	2 км		3 км	2 км	1 км

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

2. Форма проведения: сдача нормативов. Сдача нормативов «Спортивные игры»:

- Выполнение подачи мяча
- Прием мяча
- Передача мяча
- Выполнение нападающего удара

Критерии оценивания:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если частично выполнил норматив;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив с неточностями;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Сдача нормативов «Гимнастика»

- Кувырки вперед/назад
- Мостик
- Стойка на лопатках

Критерии оценивания:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если частично выполнил норматив;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив с неточностями;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Дифференцированный зачет

3 курс, 6 семестр

Форма проведения: тестирование и выполнение нормативов

Требования к дифференцированному зачету:

1. Тестирование

2. Сдача норматива.

1. Тестирование.

Тест содержит 15 вопросов. В каждом вопросе только один правильный ответ! На тестирование отводится 15 минут, правильные ответы оцениваются в 1 балл. **Основой для тестовых заданий являются разделы:**

Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры

Раздел 2. Легкая атлетика

Раздел 3. Лыжная подготовка

Раздел 4. Спортивные игры

Раздел 5. Гимнастика

Раздел 6 Настольный теннис

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется, если студент набрал 15-13 баллов;

Оценка «**Хорошо**» выставляется, если студент набрал 10-12 баллов;

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 7-9 баллов;

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется, если студент набрал 6-0 баллов.

2. Сдача нормативов:

Основой для сдачи нормативов являются темы:

1. Легкая атлетика.

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	1	2	3	1	2	3	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	12,30	12,00	11,40	11,50	11,20	9,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,00	14,25	или на 3 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	180	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
5.				6	8	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
	9	12	15	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	5	8	10	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
6.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
7.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)

Критерии оценки:

Оценка «**Отлично**» выставляется студенту, если выполнил норматив по 3 колонке;

Оценка «**Хорошо**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 2 колонке;

Оценка «**Удовлетворительно**»: выставляется студенту, если выполнил норматив по 1 колонке;

Оценка «**Неудовлетворительно**»: выставляется студенту, если он не уложился в норматив.

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1.). Примерные контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в ссуз и активности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица 1 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(упражнения, тесты)

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ *

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
	2. Силовая подготовленность				
-поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	45	38	30	22
3. Общая выносливость					
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках
------------------------	----------------

1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2. Силовая подготовленность					
- подтягивание на перекладине (количество паз)	13	11	9	7	5
3. Общая выносливость					
- бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30

Таблица 2.

СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно- технической и профессионально- прикладной подготовленности	Удов	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разрабатывается по каждому разделу с учетом профиля по специальности кафедрой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложения 1, 2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы

на всем периоде обучения.

Приложение 1.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	
2. Плавание 50 м (мин., сек)	
3. Прыжки в длину с места (см)	
4. Прыжки в длину с разбега (см)	
5. Прыжки в высоту с разбега (см)	
6. Метание гранаты 500-700 г (м)	
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	

Профессионально-прикладная подготовка

5	4	3	2	1
1.25.00	26.30	27.00	28.30	30.00
2.42,0	46,0	50,0	57,0	б/вр
3.240	232	225	215	205
4.440	415	410	390	370
5.140	135	130	125	120
6.36	34	32	30	27
7.12	9	7	5	3

Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учетом специальностей среднего профессионального образования.

Приложение 2.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Подтягивание на перекладине
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Плавание без учета времени — 50 м
8. Бег на лыжах без учета времени (2000, 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину
10. Прием и передача волейбольного мяча в паре или у сены.
11. Метание гранаты

* Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.