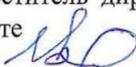


Утверждаю
Заместитель директора по учебной
работе


Иванешко И.В.
«31» 08 2020 г.

**Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации
по дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура
общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование**

Дифференцированный зачет является промежуточной формой контроля, подводит итог освоения дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура. В 3, 5, 7 семестрах: другая форма аттестации (прием контрольных нормативов по физической подготовке и технических элементов по видам спорта согласно таблицам), 4, 6 семестры: зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет.

В результате освоения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие , предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере , использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях .
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений , применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата , принципы бережного производства , эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Результатом освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура являются освоенные умения и усвоенные знания.

Умения:

У-1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания:

31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - основы здорового образа жизни;

33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

34 - средства профилактики перенапряжения.

Дифференцированный зачет по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура проводится в форме тестирования.

Тест содержит 82 вопроса (суммарно тестовых заданий закрытого типа и вопросов открытого типа с кратким ответом.) Тест для каждого студента содержит 20 вопросов (суммарно 10 вопросов из первого блока и 10 вопросов из второго блока).

Время тестирования – 45 минут для каждого студента (по 90 сек на каждый вопрос из первого блока, по 2 минут на каждый вопрос закрытого типа).

Критерии оценивания:

«5 баллов» - получают студенты, справившиеся с работой 100-90%;

«4 балла» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 76% -89% от общего количества;

«3 балла» - соответствует работа, содержащая 61-75% правильных ответов;

«2 балла» - соответствует работа, содержащая 0-60% правильных ответов.

Шкала оценивания образовательных результатов экзамена

Оценка	Критерии
«отлично»	Студент набрал 5 баллов
«хорошо»	Студент набрал 4 балла
«удовлетворительно»	Студент набрал 3 балла
«неудовлетворительно»	Студент набрал 2 балла

Итоговый тест для дифференцированного зачёта по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Блок заданий закрытого типа			
1.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Каковы размеры баскетбольной площадки (м)?	1) 26x14 2) 28x15 3) 30x16 4) 40x18 5) 9X18
2.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какова высота баскетбольной корзины (см)?	1) 300 2) 305 3) 310 4) 280 5) 315
3.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какова окружность баскетбольного мяча (см)?	1) 60-65 2) 70-75 3) 74,9-78 4) 5-12 5) 58-60
4.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой вес баскетбольного мяча (г)?	1) 600-620 2) 650-700 3) 567-650 4) 320-540 5) 625-729
5.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Укажите средства физической культуры	1) Теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы 3) физические упражнения 4) спортивный инвентарь и оборудования 5) теоретические занятия по физической культуре
6.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Чему равен пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?	1) 120 уд/мин 2) 160 уд/мин 3) 200 уд/мин 4) 65 уд/мин 5) 50-90 уд/мин
7.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие виды спорта улучшают работу сердечно-сосудистой системы?	1) циклические – бег, плавание, лыжные гонки 2) спортивные игры – волейбол, футбол, баскетбол 3) атлетические – гиревой спорт, тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика 4) сложно-координационные –

			гимнастика, прыжки в высоту, метание
8.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что не является видом травмы на занятиях физической культурой?	1) ссадина 2) растяжение 3) насморк 4) ушиб 5) переломы
9.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Каковы размеры игровой площадки в волейболе?	1) 9x10 м 2) 10x20 м 3) 9x18 м 4) 10x10 м 5) 16x32 м
10.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что является ошибкой при подаче в волейболе?	1) подача в прыжке 2) подача в руки 3) боковая подача 4) подача кулаком 5) бросок мяча
11.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	По правилам волейбола, что не является ошибкой при касании сетки?	1) касание полотна сетки 2) касание верхнего троса 3) касание сетки ногой 4) касание сетки при снимании 5) касание сетки любой частью тела
12.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	В настольном теннисе, что не является ошибкой при подаче?	1) подача с руки 2) подача с касанием сетки 3) подача над столом 4) подача с левого края стола 5) подача с правого края
13.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что не является техническим приемом в настольном теннисе?	1) удар «свеча» 2) подача 3) хватки ракетки 4) счет 5) скат
14.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какова высота сетки в настольном теннисе?	1) 15,25 см 2) 15,5 см 3) 20,0 см 4) по высоте ракетки 5) 8,0 см
15.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Где проходили Зимние олимпийские игры 2014 года?	1) в Англии 2) в Китае 3) в Италии 4) в России 5) в Великобритании
16.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	В каком варианте правильно дано определение физического воспитания?	1) Дисциплина образовательного учреждения, направленная на развитие физических способностей студентов 2) Урок физической культуры, направленный на развитие физических качеств, необходимых в трудовой деятельности 3) Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека 4) Это теоретические вопросы с которыми знакомят на уроке физкультуры
17.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое общая физическая подготовка?	1) Это выполнение комплекса упражнений на развитие умений и навыков двигательных действий 2) Это процесс совершенствования физических качеств, направленный на

			<p>всестороннее физическое развитие человека</p> <p>3) Это сила, выносливость, гибкость, координация и быстрота</p> <p>4) Это способность человека выполнять различные двигательные действия средствами физических качеств</p> <p>5) Развитие различных мышечных групп при занятиях на тренажерах</p>
18.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что необходимо развить для совершенствования координационных способностей ?	<p>1) Силу</p> <p>2) Быстроту реакции</p> <p>3) Гибкость</p> <p>4) Выносливость</p> <p>5) Скорость</p>
19.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое выносливость ?	<p>1) Это способность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью</p> <p>2) Это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки и ее интенсивности и противостоять утомлению</p> <p>3) Это способность долгое время выполнять двигательные действия</p> <p>4) Это способность мышечным усилием преодолевать сопротивление</p> <p>5) Это тяжелая физическая нагрузка на все группы мышц</p>
20.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие качества развивают спортивные игры?	<p>1) Концентрацию внимания</p> <p>2) Морально – волевые качества</p> <p>3) Соревновательную выносливость</p> <p>4) Спортивную выносливость</p> <p>5) Гибкость и подвижность в суставах</p>
21.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой вид спорта относится к ациклическим ?	<p>1) Академическая гребля</p> <p>2) Плавание</p> <p>3) Лыжные гонки</p> <p>4) Водное поло</p> <p>5) Бадминтон</p>
22.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое снижение двигательной активности человека?	<p>1) Гипокинезия</p> <p>2) Гиподинамия</p> <p>3) Гипоксия</p> <p>4) Гипертрофия</p> <p>5) Рахит</p>
23.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какое наказание назначается в баскетболе за нарушение правила - «пробежка»?	<p>1) Удаление</p> <p>2) Штрафной бросок</p> <p>3) Командный фол</p> <p>4) Вбрасывание мяча и аута</p> <p>5) Мяч передается в другую комнату</p>
24.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?	<p>1) Произвольно</p> <p>2) По часовой стрелке</p> <p>3) Против часовой стрелки</p> <p>4) По указанию тренера</p> <p>5) Игрок противника</p>
25.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что означает ситуация «мяч в игре» в волейболе ?	<p>1) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру</p> <p>2) Мяч, коснувшийся рук игрока</p> <p>3) Мяч, находящийся в пределах площадки</p> <p>4) Мяч в руках подающего игрока</p> <p>5) Мяч за пределами поля</p>

26.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что считают ошибками в волейболе?	<ol style="list-style-type: none"> 1) «Три удара касания» 2) «Четыре удара касания», удар при поддержке «Двойное касание» 3) Игрок один раз выпрыгивает на блоки и совершает два касания 4) Мяч соприкоснулся с любой частью тела 5) Касание мяча ногами
27.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какое следует наказание, если два соперника в волейболе нарушают правила одновременно?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Оба удаляются с площадки 2) Поддача считается выполненной 3) Поддача переигрывается 4) Считается у команд два касания 5) Игра заканчивается
28.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какова высота волейбольной сетки для мужских команд?	<ol style="list-style-type: none"> 1) 2 (м) 44(см) 2) 2 (м) 43 (см) 3) 2 (м) 25(см) 4) 2 (м) 24 (см) 5) 2 (м) 48 (см)
29.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какому названию соответствует определение: самостоятельная наука, интегральная область знаний, и практическая учебная дисциплина о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека ?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Лечебная физическая культура 2) Адаптивная физкультура 3) Наука о здоровом образе жизни 4) Валеология 5) Спортивная медицина
30.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какому виду подготовленности соответствует описание результата? «Результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.»	<ol style="list-style-type: none"> 1) функциональная подготовленность 2) профессионально-прикладная подготовленность 3) лечебно-профилактическая подготовка 4) физическая подготовленность 5) общая физическая подготовка
31.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называется способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биохимическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия?	<ol style="list-style-type: none"> 1) выносливость 2) сила 3) физическая подготовка 4) скорость 5) гибкость
32.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что запрещается делать при оказании первой доврачебной помощи при ушибах и растяжениях?	<ol style="list-style-type: none"> 1) прикладывать лёд 2) использовать обезболивающую мазь 3) накладывать тугую повязку 4) смазывать йодом ушибленное место и делать массаж 5) согреть ушиб
33.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Каким называется группа неспецифических защитных реакций, охватывающих весь организм, вызываемых любым раздражающим фактором?	<ol style="list-style-type: none"> 1) депрессия 2) стресс 3) дистресс 4) плохое настроение 5) испуг
34.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называются биологически активные вещества, синтезирующиеся в организме или поступающие с пищей, которые необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма?	<ol style="list-style-type: none"> 1) минеральные элементы 2) вода 3) витамины 4) соли 5) глюкоза
35.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Каким видом спорта является метание гранаты?	<ol style="list-style-type: none"> 1) олимпийским видом спорта 2) видом спорта легкой атлетики 3) военно-прикладным видом спорта 4) пожарно-прикладным видом спорта 5) развлечением

36.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Кто такой марафонец? Это спортсмен-бегун на:	1) средние дистанции 2) длинные дистанции 3) сверхдлинные дистанции 4) короткие дистанции 5) спуски и подъемы в гору
37.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой способ используют спортсмены на олимпийских играх по прыжкам в высоту?	1) «фоксбери-флоп» 2) «перекидной» 3) «ножницы» 4) «переменный» 5) прыжки через барьеры
38.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какое наказание следует спортсмену-спринтеру за «фальстарт»?	1) удаление с дорожки 2) штрафные секунды 3) предупреждение 4) наказания нет 5) не допускаются до соревнований
39.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие упражнения являются наиболее эффективным способом развития силы верхнего плечевого пояса?	1) отжимание 2) упражнения с отягощениями различной направленности 3) висы на шведской стенке 4) броски набивного мяча 5) регби
40.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что является наиболее эффективным средством реабилитации после перенесенных заболеваний или травм?	1) занятия лечебной физической культурой 2) рациональное сочетание труда и отдыха 3) соблюдение оптимального двигательного режима 4) занятия профессионально-прикладной подготовкой 5) упражнений на расслабление
41.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?	1) 1902г. 2) 1906г. 3) 1908г. 4) 1900г. 5) 1980г.
42.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какова длина стандартной беговой дорожки на стадионе?	1) 400м 2) 330м 3) 100м 4) 500м 5) 1000м
43.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)	1) 800 м, 1500 м 2) 60 м, 100 м, 200 м, 400 м 3) 2000 м, 3000 м, 5000 м 4) 10000 м 5) 42 км
44.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие способы относятся к прыжкам в высоту?	1) Способ «прогнувшись» 2) Способ «перекидной» 3) Способ «согнув ноги» 4) Ножницы 5) фоксбери-флоп
45.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько попыток используется при прыжках на соревнованиях?	1) одна 2) пять 3) три 4) семь 5) неограниченное количество
46.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой старт используется при беге на короткие дистанции?	1) Средний старт 2) Высокий старт 3) Низкий старт 4) С опорой на руку 5) Не имеет значений
47.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?	1) две 2) три 3) пять 4) четыре 5) семь

48.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какова техника выполнения лазания по канату?	1) в один приём 2) в четыре приёма 3) в два приёма 4) не соблюдая техники 5) на скорость – лишь бы быстро
49.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как выполняются не опорные прыжки?	1) выполняются с опорой руками, о какой – либо снаряд 2) выполняются без опоры руками о какой—либо снаряд 3) Таких прыжков нет
50.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Кто должен находиться рядом во время выполнения любого элемента на спортивных снарядах?	1) учитель 2) страхующий 3) ученик 4) ученики всего класса 5) никто, кроме занимающегося

Итоговый тест для дифференцированного зачёта по дисциплине ОГСЭ. 05 физическая культура для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Блок заданий открытого типа

№ п/п	Формируемые ОК	Вопрос
1.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	1.Что такое гиподинамия?
2.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие физические качества развиваются во время игры в баскетбол?
3.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько периодов играют команды на соревнованиях по баскетболу?
4.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько очков приносит команде баскетболист, забросивший мяч из за шестиметровой линии ?
5.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие линии находятся на баскетбольной площадке?
6.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Каковы основные правила игры в баскетбол?
7.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как можно измерить Ч.С.С. (частота сердечных сокращений) после нагрузки?
8.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое техническая подготовка?
9.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Кто такой «Либеро» в волейболе?
10.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какую роль играют витамины для здоровья человека?
11.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько скелетных мышц у человека?
12.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие дистанции относятся к спринтерским?
13.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое заминка на занятиях физической культуры?
14.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие упражнения относятся к спортивной гимнастике
15.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое ЗОЖ (здоровый образ жизни)?
16.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Каков состав команды на площадке в волейболе?
17.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие виды спорта вы знаете?

18.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое закаливание организма?
19.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Когда прошли первые олимпийские игры в древней Греции?
20.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие гигиенические требования предъявляются к спортивному залу?
21.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Для чего спортсмену необходимо проводить самоконтроль функционального состояния?
22.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое тактическая подготовка?
23.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие компоненты относятся к здоровому образу жизни?
24.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Чем опасны электронные сигареты для здоровья?
25.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие вид спорта наиболее способствует развитию быстроты реакции?
26.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое лечебная физкультура?
27.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	На какие части делится урок физической культуры?
28.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое гипокинезия?
29.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие виды травм могут возникнуть на занятиях спортивных игр?
30.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие существуют упражнения на коррекцию осанки?
31.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Чем опасны для здоровья энергетики?
32.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое гипоксия

В 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах на практических занятиях по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура студенты сдают контрольные практические нормативы по физической подготовке и технические приемы по различным видам спорта в соответствии с таблицами приведенными ниже (текущий контроль).

Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической подготовки студентов

2 КУРС (3,4 семестры)

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ									
	ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЕГ 100м (сек)	13,4	14,0	14,3	14,6	14,9	16,2	16,6	17,3	18,2	19,0
БЕГ (КРОСС) 3000М (юн.) 2000М (дев.)	13.30	14,30	15.00	15.30	16.00	11.30	12.0	12.30	13.0	13.30
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	230	215	210	205	195	180	170	160	150	140
ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см)	14	12	9	8	7	18	15	11	9	6
ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ВИСА (дев. колени до груди)	9	7	5	4	3	18	15	12	8	6
Стигание, разгибание рук в упоре лежа: юн. - от пола; дев. - от скамейки	40	35	30	32	20	14	12	10	8	6

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА за 30 сек.	28	25	22	17	15	25	22	20	15	10
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ: * Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади; * ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье.	14	12	10	8	6	17	14	12	8	6
	45	40	30	25	20	40	35	25	20	15
ППФП ТЕСТЫ: * БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА (5 кг.- юн.; 2 кг.- дев.); * ПРЫЖКИ на скакалке за 1 мин.; * ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5*10м (сек)	14	10	8	6	5	12	9	7	6	5
	125	115	105	95	70	115	105	95	75	45
	12.0	12.5	13.0	14.0	14.5	14.0	14.5	15.0	16.0	17.0

**Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической подготовки студентов
3 курс (5,6 семестры)**

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ									
	ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЕГ 100м (сек)	13,2	13,8	14,2	14,6	14,9	16,0	16,4	17,0	18,0	19,0
БЕГ (КРОСС) 3000М (юн.) 2000М (дев.)	13.20	14,10	14.40	15.10	16.00	11.20	11.50	12.20	13.0	13.30
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ * Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади. * ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье. * ПОДЪЕМ НОГ из упора на руках: юн. - до прямого угла; дев. согнутые колени до груди.	16	14	12	9	7	20	17	14	10	6
	50	40	30	25	20	40	35	30	20	15
	18	14	10	8	6	18	15	12	8	6
ППФП ТЕСТЫ: * ПРЫЖОК В ДЛИНУ (см) * ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см) * ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м (сек)	235	225	210	200	195	185	175	160	150	140
	15	13	10	8	7	18	15	11	9	6
	6.9	7.1	7.3	7.6	7.9	7.8	8.1	8.6	9.0	9.3

Примечание: текущий контроль обеспечивается выполнением практических нормативов

**Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической
подготовки студентов
4 КУРС (7, 8 семестр)**

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ									
	ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЕГ 100м (сек)	13,2	13,8	14.2	14,6	14,9	16,0	16,4	17,0	18,0	19.0
БЕГ (КРОСС) 3000М (юн.) 2000М (дев.)	13.20	14,10	14.40	15.10	16.00	11.20	11.50	12.20	13.0	13.30
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ * Сгибание, разгибание рук на параллельных брусках - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади. * ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье. * ПОДЪЕМ НОГ из упора на руках: юн. - до прямого угла; дев. согнутые колени до груди.	16	14	12	9	7	20	17	14	10	6
	50	40	30	25	20	40	35	30	20	15
	18	14	10	8	6	18	15	12	8	6
ППФП ТЕСТЫ:										
* ПРЫЖОК В ДЛИНУ (см)	235	225	210	200	195	185	175	160	150	140
	15	13	10	8	7	18	15	11	9	6
* ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см) * ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м (сек)	6.9	7.1	7.3	7.6	7.9	7.8	8.1	8.6	9.0	9.3

**Таблицы результатов контрольных тестов
для оценки технической подготовленности студентов по видам спорта
БАСКЕТБОЛ
2 КУРС**

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	18	20	23	15	18	21
2	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 15 сек.	14	12	10	15	13	10
3	Штрафные броски (количество попаданий)	5	4	3	6	5	3
4	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	28	32	38	24	26	28

3 КУРС

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
2	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	16	14	12	14	12	10
3	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	26	30	38	22	24	26
4	Штрафные броски (количество попаданий)	5	4	3	6	5	3

4 КУРС

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
2	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	16	14	12	14	12	10
3	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	26	30	38	22	24	26
4	Штрафные броски (количество попаданий)	5	4	3	6	5	3

**Таблицы результатов контрольных тестов
для оценки технической подготовленности студентов по видам спорта
ВОЛЕЙБОЛ**

2 КУРС

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
2	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) в паре на месте. (кол-во передач на пару)	16	12	8	20	15	10
3	Подача мяча (из 10 попыток)	5	4	3	6	5	4
4	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	3	2	1	4	3	2

3 КУРС

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) в паре на месте. (кол-во передач на пару)	30	24	16	40	30	20
2	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону	4	3	2	6	4	3
3	Нападающий удар после передачи партнера в указанную зону.	4	3	2	5	4	3

4 КУРС

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передачи мяча в паре через сетку. (кол-во передач на пару)	30	24	16	40	30	20
2	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону	4	3	2	6	4	3
3	Нападающий удар в указанную зону после передачи партнера.	4	3	2	5	4	3

**Таблицы результатов контрольных тестов
для оценки технической подготовленности студентов по видам спорта
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

2 КУРС

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа на право в паре.	30	24	18	30	24	18
2	Удары и отбивание мяча на столе слева налево в паре.	30	24	18	30	24	18
3	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 10 секунд.	13	11	9	16	12	10

3 КУРС

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа на право и слева налево в паре.	30	24	18	36	26	18
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 20 секунд.	28	24	20	32	28	24

4 КУРС

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа на право и слева налево в паре.	30	24	18	36	26	18
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 20 секунд.	28	24	20	32	28	24

Текущий контроль успеваемости выставляется в соответствии с таблицами, КТП, а также учитывая медицинские группы здоровья студентов.

Студенты специальной медицинской группы, и освобожденные от выполнения практической части занятий должны знать и уметь:

1. Знать основы самоконтроля и уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Знать методику и уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Знать основы и уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

***Студенты специальной медицинской группы выполняют те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья и к выполнению которых у нет противопоказаний**

Требования к результатам обучения студентов освобождённых от уроков физической культуры

1. Присутствовать на лекционных занятиях.
2. Проходить медицинский осмотр в начале учебного года по месту жительства.
3. Уметь определять уровень собственного здоровья по функциональным пробам и тестам.
4. Уметь составлять комплексы реабилитационных упражнений, утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики.
5. Уметь составлять комплексы восстановительных упражнений после умственного утомления.
6. Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
7. Овладеть системой дыхательных упражнений.
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности в зависимости от заболевания.
9. Выполнять тестовые задания по теоретическому разделу на контрольных неделях.
10. Подготовить реферат в конце семестра по предложенной теме.

Критерии оценки промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет является промежуточной формой контроля, подводит итог освоения дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура. В 3, 5, 7 семестрах: другая форма аттестации, 4, 6 семестры: зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет.

Сюда входят: Выполнение контрольных нормативов и тестов на основании таблиц результатов.
(смотреть таблицы выше)

Разработчик:

Захарова Т.А. преподаватель высшей квалификационной категории СКТ (Ф) СПбГУТ.