

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Колпаков Николай Анатольевич
Должность: ректор
Дата подписания: 14.01.2025 19:19
Уникальный программный ключ:
33d4390fca6e9026ff43a7561738ca9b7221f94a

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа АПТ

 М.А. Ковалева
«26» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 С.И. Завалишин
«26» 03 2024 г.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 21.02.19 Землеустройство

Барнаул 20 24

ПРИЛОЖЕНИЕ №
К ООП ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СПО
21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 21.02.19 Землеустройство (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 339) и рабочей программы учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов образовательных достижений учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура. Комплект контрольно-оценочных средств содержит задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных нормативов; анализ двигательных действий, выполнение тестовых заданий дифференцированный зачет
31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение контрольных нормативов; анализ двигательных действий, дифференцированный зачет
32 - основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний основ здорового образа жизни	Выполнение контрольных нормативов; анализ двигательных действий, дифференцированный зачет
33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Демонстрация знаний условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Выполнение контрольных нормативов; анализ двигательных действий, дифференцированный зачет
34- средства профилактики перенапряжения	Демонстрация знаний о средствах профилактики перенапряжения	Выполнение контрольных нормативов; анализ двигательных действий, дифференцированный зачет

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Определение уровня физических качеств (силы, быстроты, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой, - организация мест занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Выполнение контрольных нормативов; экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
---	--	--

1.3. Материалы для оценки компетенций

Задания открытого типа

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

1. Физическая культура - _____, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития?
2. Составляющие части физической культуры - _____ культура, физическая рекреация, спорт, ЛФК, адаптационная физическая культура, физическое воспитание?
3. Средства физической культуры - _____, естественные силы природы, факторы лично и общественной гигиены?
4. Физическое воспитание это - _____ процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания?
5. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО это: _____?
6. Понятие здоровья по ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических _____?
7. Компоненты, входящие в структуру здоровья - _____, духовное здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье?
8. В классификацию индивидуального компонента здоровья человека входят психический компонент, физический компонент, _____ компонент, нравственный компонент.
9. Понятие закаливание по Гревцовой А.Ю., Павленко Д.А. это - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию _____ окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.), важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий.
10. Основные принципы закаливания - _____, постепенность, самоконтроль, учет индивидуальных особенностей.

11. Наиболее часто используемый показатель реакции организма на физическую нагрузку является величина (ЧСС) частота _____.
12. Практика, направленная на самостоятельное наблюдение за собственным здоровьем во время выполнения физических упражнений, называется _____?
13. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и звуковых сил обозначается как _____.
14. Показатели самоконтроля, которые можно изменить и выразить количественно называются _____ показателями самоконтроля.
15. Самочувствие, настроение, наличие неприятных ощущений, аппетит, отношение к занятиям относятся к _____ показателям самоконтроля.
16. Если в самостоятельных тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует только после разрешения _____.
17. Групповое путешествие по заранее определенному маршруту, чаще всего по пересеченной местности, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными интересами, называется туристический _____.
18. Группа заболеваний, возникающих в результате воздействия на организм неблагоприятных условий труда и профессиональных вредностей, называются _____ заболевания?
19. Состояние, возникающее вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляющееся в снижении работоспособности, нарушения координации движений, ощущения усталости, называется _____.
20. Комплекс специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня непосредственно на производстве для повышения общей и профессиональной работоспособности, называется _____ гимнастикой.
21. При подборе содержания _____ физической культуры особенно важно учитывать особенности технологического производства?
22. Специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий переходу организма из состояния торможения (сна) к активному режиму дня, это - _____.
23. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под воздействием условий жизни и воспитания, называется _____.
24. Заболевание, которое передаётся из поколения в поколение, принято называть _____.
25. Образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск различных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска, в том числе отказом от вредных привычек принято называть _____ образом жизни?
26. Всемирные студенческие спортивные игры называются _____.
27. Такие приёмы, как разминание, поглаживание, растирание характерны для _____.
28. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды человека, называется _____.
29. Побуждение и желание к формированию здорового образа жизни называется _____.
30. Бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков и других естественных препятствий, называется _____.
31. _____ - это патологическое накопление жировых клеток в организме, влекущее за собой увеличение общей массы тела?
32. Главной причиной нарушения _____ является нахождение человека в неестественной позе, которая приводит к большой нагрузке на позвоночник и вызывает искривление в его различных отделах?
33. Медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса ГТО не требуется, поскольку в заявке указывается информация об отнесении обучающегося к _____ группе для занятий физической культурой?

34. Предложение о возрождении комплекса ГТО было выдвинуто _____

Задания закрытого типа

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

1. Количество игроков баскетбольной команды в стартовом составе?

- а) 7 человек
- б) 6 человек
- в) 5 человек
- г) 8 человек

2. Размеры баскетбольной площадки составляют?

- а) 27м x 14м
- б) 26м x 15м
- в) 25м x 16м
- г) 28м x 15м

3. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

- а) 300 см.
- б) 305 см.
- в) 303 см.
- г) 298 см.

4. Количество игроков волейбольной команды?

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

5. Размеры волейбольной площадки составляют?

- а) 15м x 30м
- б) 12м x 24м
- в) 11м x 2м
- г) 18м x 9м

6. На какой высоте расположена мужская сетка в волейболе?

- а) 243 см.
- б) 224 см.
- в) 241 см.
- г) 250 см.

7. Сколько всего дисциплин в легкой атлетике?

- а) 47
- б) 45
- в) 40

г) 30

8. Как в легкой атлетике называются барьерные дисциплины?

- а) прыжки через барьеры
- б) преодоление барьеров
- в) бег с барьерами
- г) барьерный бег

9. Длина дорожки по кругу в легкоатлетическом манеже (зимний) составляет?

- а) 300 метров
- б) 400 метров
- в) 600 метров
- г) 200 метров

10. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе?

- а) ног
- б) туловища
- в) рук
- г) произвольно

11. Какой участок лыжной трассы преодолевается способом "елочка"?

- а) склон крутизной 15-20 градусов
- б) равнина
- в) крутой подъем
- г) участок с неровностями

12. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха?

- а) 16 - – 20 градусов
- б) 10 - – 14 градусов
- в) 8 - – 10 градусов
- г) 14- – 16 градусов

13. Кем был предложен термин «аэробика»?

- а) Джоржем Демени
- б) Кеннетом Купером
- в) Франсуа Дельсартом
- г) Эмилем Жаком – Далькрозом

14. Что такое аэробика?

- а) сочетание различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов общего укрепления организма
- б) спортивные и восточные единоборства
- в) систематическое применение продолжительных, умеренных по

интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья
г) система циклических упражнений, требующая проявления выносливости

15. Направление аэробики, в котором используется степ - платформа?

- а) фитнес - аэробика
- б) аква - аэробика
- в) стретчинг
- г) степ – аэробика

2.1.Текущая аттестация.

2.1.1.Теоретические задания для устного опроса.

Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Что является основным показателем физического совершенства человека.
3. Что является основным средством физического воспитания.
4. Что говорится в Конституции Российской Федерации о физической культуре и спорте.
5. Каким законом конкретизируются правовые и организационные основы в области физической культуры и спорта.
6. В чем состоит влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно – сосудистую и дыхательную систему занимающихся.
7. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью.
8. Каково отрицательное влияние малоподвижного образа жизни.
9. В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечения молодежи от вредных привычек.

Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
5. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
6. В чем разница между высоким и низким стартом .
7. Какие команды подаются судьей на старте бега.

Бег на длинные дистанции

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
2. Стайерские дистанции.

3. Назовите фазы по прыжкам в длину с разбега «согнув ноги».
4. Назовите возможные ошибки при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и их исправление.
5. Требования безопасности при метании гранаты.
6. Как правильно держать гранату.

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

1. Особенности техники безопасности при занятиях баскетболом.
2. Способы ловли и передачи мяча.
3. Способы ведения мяча и обводка.

Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

1. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
2. Какие физические качества развивает игра.
3. Размеры баскетбольной площадки.
4. Сколько игроков находится во время игры на площадке.

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

1. Что назначается штрафной бросок в баскетболе;
2. Как выполняется штрафной бросок в баскетболе;
3. Способы выполнения штрафного броска в баскетболе.

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

1. Способы тактики построения игры в защите.
2. Способы личной защиты («прессинг»).
3. Комбинационные взаимодействия и перестановка игроков защиты

Техника передвижения на лыжах.

1. Особенности соблюдения техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.
2. Способы техники передвижений на лыжах.
3. Прикладное значение лыжной подготовки.

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

1. Особенности техники безопасности при занятиях игры в волейбол.
2. Размеры волейбольной площадки.
3. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
4. Как осуществляется переход?
5. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
6. Сколько партий играет в волейболе?
7. Значение подачи мяча при игре.
8. Виды подачи мяча.
9. Сколько времени даётся игроку на подачу? 10. До какого счета ведётся игра в одной партии?
11. Какова высота сетки у мужчин, у женщин? 12. Какие физические качества развивает игра?

Техника нижней подачи и приёма после неё.

1. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
2. Сколько времени даётся игроку на подачу?
3. До какого счета ведётся игра в одной партии?
4. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
5. Какие физические качества развивает игра?

Техника прямого нападающего удара.

1. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
2. Сколько времени даётся игроку на подачу?
3. До какого счета ведётся игра в одной партии?
4. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

1. Какие системы игры в защите применяются в волейболе?
2. Кратко охарактеризуйте зонную систему защиты.
3. Что такое блокировка в волейболе?
4. Для чего выполняют блокировку в волейболе?

Критерии оценивания устных ответов:

- Оценка «5» (отлично) ставится, если обучающийся показал полное знание и понимание всего материала, смог составить полный и правильный ответ, сформулировал точное определение и истолкование основных понятий, аргументировано утверждал суждение.
- Оценка «4» (хорошо) ставится, если обучающийся показал знания всего изученного программного материала. Дал полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допустил незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала.
- Оценка «3» (оценка) ставится, если обучающийся усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно.
- Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.

2.1.2. Тестовые задания

Тест №1

1. Отличительным признаком физической культуры является...
 - а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
 - б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы в. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности
 - г. определенным образом организованная двигательная активность
2. Физическое воспитание представляет собой...

- а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья б. процесс воздействия на развитие индивида
 - в. процесс выполнения физических упражнений
 - г. обеспечение общего уровня физической подготовленности
3. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...
- а. физического развития
 - б. физического воспитания в. физической культуры
 - г. физического совершенства
4. Для воспитания гибкости используются...
- а. движения рывкового характера
 - б. движения, выполняемые с большой амплитудой в. пружинящие движения
 - г. маховые движения с отягощением и без него
5. Выносливость человека не зависит от...
- а. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата б. силы воли
 - в. силы мышц
 - г. возможностей систем дыхания и кровообращения
6. Под закаливанием понимают...
- а. приспособление организма к воздействиям внешней среды б. использование солнца, воздуха и воды
 - в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой г. купание в холодной воде и хождение босиком

Тест №2

1. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...
- а. позволяет избегать неоправданных физических напряжений б. обеспечивает ритмичность работы организма
 - в. позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - г. изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему
2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- а. двигательный режим б. рациональное питание
 - в. личная и общественная гигиена г. закаливание организма
3. Термин «олимпиада» означает:
- а. четырехлетний период между Олимпийскими играми
 - б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
 - в. синоним Олимпийских игр
 - г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

4. Кто основал современные Олимпийские игры :
- а. Хуан Антонио Самаранч б. Жак Рогг
 - в. Пьер де Кубертен г. Мишель Бреаль

5. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?
- а. Разбег
 - б. полет и приземление в. отталкивание

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»:
- а. лёгкая атлетика б. стрельба из лука
 - в. художественная гимнастика

Тест №3

1. Экстренное торможение на лыжах:
- а. «плугом»
 - б. на параллельных лыжах
 - в. лечь на бок или сесть (падением)
2. Самый быстрый лыжный ход:
- а. одновременный бесшажный ход б. одновременный одношажный ход в. одновременный двухшажный ход
3. Что называется дистанцией:
- а. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся в. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу
4. Что такое интервал:
- а. расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
 - б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге в. расстояние между правым и левым флангом в колонне
5. Размер баскетбольной площадки:
- а. 13 x 26м
 - б. 15 x 28
 - в. 14 x 29
 - г. 15 x 30
6. Игровое время в баскетболе состоит из:
- а. 4 периода по 10 мин
 - б. 4 периода по 12 мин
 - в. 4 периода по 8 мин
 - г. 4 периода по 5 мин

Тест №4

1. Размер площадки по волейболу:
 - а. 18 х 7 м
 - б. 18 х 8 м
 - в. 18 х 9 м
 - г. 18 х 4 м

2. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:
 - а. 5 человек
 - б. 6 человек
 - в. 7 человек
 - г. 8 человек

3. Кто такой игрок «либеро»:
 - а. Нападения
 - б. Защиты
 - в. Запасной
 - г. Подающий

4. Одним из основных средств физического воспитания является:
 - а. физическая нагрузка
 - б. физические упражнения в. физическая тренировка
 - г. урок физической культуры

5. К показателям физической подготовленности относятся:
 - а. сила, быстрота, выносливость
 - б. рост, вес, окружность грудной клетки
 - в. артериальное давление, пульс
 - г. частота сердечных сокращений, частота дыхания

6. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
 - а. Общеразвивающими
 - б. собственно-силовыми
 - в. скоростно-силовыми г. групповыми

Тест №5

1. С низкого старта бегают:
 - а. на короткие дистанции б. на средние дистанции
 - в. на длинные дистанции
 - г. кроссы

2. Строевые упражнения служат:
 - а. как средство общей физической подготовки
 - б. как средство управления строем
 - в. как средство развития физических качеств

3. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:
 - а. сердечно-сосудистой системы
 - б. дыхательной системы
 - в. вестибулярного аппарата
4. Что называется разминкой:
 - а. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений
 - б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений
 - в. подготовка организма к предстоящей работе
5. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?
 - а. до 15 очков б. до 20 очков в. до 25 очков
6. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
 - а. касанием рукой лыжника
 - б. касанием палкой лыж соперника в. наезжанием на пятки лыж
 - г. голосом

Критерии оценивания:

Критерии оценки		
Результативность (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	отметка	вербальный аналог
Выполнено 6 заданий	5	отлично
Выполнено 5 заданий	4	хорошо
Выполнено 4 задания	3	удовлетворительно
Выполнено менее 3 задания	2	неудовлетворительно

3. Практические задания

1. Тесты для оценки уровня физической подготовки студентов основной медицинской группы (девушки)

2.1. Тесты для оценки уровня физической подготовки студентов основной медицинской группы (юноши)

п/п	д упражнений	местр	Оценка		
			5	4	3
	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	4
	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47

		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	0	13.05	14.30
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	0	215	200
		4	5	230	215
		6	0	235	230
	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
	се на перекладине(кол-во)	12	12	10	8
	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	110.5
	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

п/п	Вид упражнений	Оценка					
		II курс			IV курсы		
		З					
	Бег 100 метров (сек) Ю	15.0	14.5	14.2	14.5	14.2	13.5
	Д	17.5	16.5	16.2	17.0	16.5	16.0
	Бег 5000 метров (мин. сек) Ю	Без учета времени					
	Бег 3000 метров (мин. сек) Д						
	Прыжки в длину с места (см) Ю	210	215	235	215	235	245
	Д	145	165	180	150	170	185
	Прыжки в длину с разбега (см) Ю	400	420	445	420	445	460
	Д	300	320	350	320	340	360
	Метание гранаты 500 г/м Д						
	700 г/м Ю						
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши						

Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	20						
Бег на лыжах 5 км (мин, сек) Ю	29.00	28.00	25.00	00	30	30	
3 км (мин, сек) Д	19.39	19.00	18.30	00	30	30	
Комплекс силовых упражнений (юноши)	45	50	55	50	55	60	
Бег 1000 метров (сек) Ю	4.30	4.10	3.50	4.30	4.00	3.30	
Бег 500 метров (сек) Д							
Сгибание и разгибание рук в упоре Д	10	12	14	14	16	18	
нога на ногу (кол-во раз) Ю	18	20	22	22	24	26	

Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0		9,6	2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25		20	
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16		14	
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8		9,4	0
3. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8		9,2	
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16		14	
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5		3	5	4	3
1. Поддача, выполняется любым способом: 10 подач	5		3	5	4	3
2. Прием-передача –выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						

Подача: верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6		3	5	4	3
2. Передача выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9		5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5		3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

3 (дифференцированный зачет). Контрольный норматив 1.

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Прыжки в длину (с места)	210 см	190 см	170 см
2	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
3	Сгибание рук на брусьях	8 раз	6 раз	5 раз
4	Челночный бег (10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Прыжки в длину (с места)	165 см.	160 см.	155 см.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности

Контрольный норматив №2

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Лыжные гонки (5 км)	26 мин	28 мин	30 мин
2	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
3	Сгибание рук на брусьях	8 раз	6 раз	5 раз
4	Челночный бег (10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				

1	Лыжные гонки (3 км)	19,10 мин.	20,40 мин.	22,10 мин.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Контрольный норматив № 3

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бег 100 м.	14,0 сек	14,2 сек	14,4 сек
2	Кросс 1000 м	3,25 мин	3,40 мин	3,50 мин
3	Прыжки в длину (с места)	210 см	190 см	170 см
4	Метание гранаты	31 м	29 м	26 м
Девушки				
1	Бег 100 м.	16,2 сек	16,8 сек	17,3 сек
2	Кросс 500 м	2,50 мин	3,00 мин	3,10 мин
3	Прыжки в длину (сместа)	165 см	160 см	155 см
4	Метание гранаты	21 м.	19 м.	17 м.

Элементы баскетбола.

№	Контрольный норматив	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бросок мяча в движении в корзину (10 попыток/ кол-во попаданий)	6	5	4
2	Бросок мяча с места в корзину (5 попыток/ кол-во попаданий)	3	2	1
3	Передача мяча от стены за 1 минуту	40	35	30

Контрольный норматив №4

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Подтягивание	12 раз	10 раз	8 раз
2	Сгибание рук на брусьях	10 раз	8 раз	6 раз
3	Прыжки в длину с места	220 см	210 см	200 см
4	Челночный бег (10 по 10)	26 сек.	27 сек.	28 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	46 раз	40 раз	36 раз
Девушки				
1	Челночный бег (10 по 10)	35 сек	37 сек	38 сек
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	Прыжки в длину с места	175 см	165 см	160 см

Элементы волейбола

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Передача мяча сверху над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.	15 раз	10 раз	7 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	12 раз	9 раз	5 раз
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте.	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния	5 из 5 раз	4 из 5 раз	3 из 5 раз
Девушки				
1	Передача мяча сверху над собой.	2 раз	раз	5 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте	2 раз	раз	5 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	0 раз	раз	4 раза
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте	из 10 раз	из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	2 раз	раз	5 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	из 10 раз	из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния.	из 5 раз	из 5 раз	2 из 5 раз

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: свисток, волейбольные мячи и сетка.

Практическое задание : выполнение контрольного норматива.

Контрольный норматив 5

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Подтягивание	12 раз	10 раз	8 раз
2	Сгибание рук на брусьях	11 раз	9 раз	7 раз
3	Прыжки в длину с места	225 см	215 см	205 см
4	Челночный бег (10 по 10)	25 сек.	26 сек.	27 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	50 раз	42 раз	38 раз

Девушки				
1	елночный бег (10 по 10)	35 сек	37 сек	38 сек
2	однимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	рыжки в длину с места	180 см	175 см	165 см

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью
хорошо	небольшие погрешности в выполнение задания
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности

1. Волейбол: Девушки

- передача двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2 метра 16 раз - отлично (10 баллов), 12 раз - хорошо (6 баллов), 8 раз -удовлетворительно (3 балла)
- подача через сетку в площадку соперника (5 попыток)
5 попаданий — отлично (6 баллов), 4 попадания - хорошо (4 балла), 3 попадания - удовлетворительно (2 балла)

Юноши

- прием и передача мяча двумя руками от стены
15 раз - отлично (10 баллов), 10 раз - хорошо (6 баллов), 6 раз - удовлетворительно (4 балла)
- подача через сетку в площадку соперника (5 попыток)
5 попаданий — отлично (6 баллов), 4 попадания - хорошо (3 балла), 3 попадания - удовлетворительно (1 балл)

2. Баскетбол: Девушки

- броски мяча в корзину с пяти разных точек по периметру штрафной площадки
.....,.....,
3 попадания - отлично (10 баллов), 2 попадания - хорошо (6 баллов), 1 попадание - удовлетворительно (3 балла)
- броски мяча в корзину в движении с двух шагов после ведения от „ средней линии баскетбольной площадки
2 попадания (справа и слева) - отлично (6 баллов), 1 попадание - хорошо (4 балла), 0 попаданий - удовлетворительно (2 балла)

Юноши

- броски мяча в корзину с 3-очковой линии баскетбольной площадки (6 попыток)

3 попадания - отлично.(10 баллов), 2 попадания -хорошо (6 баллов), 1 попадание - удовлетворительно (3 балла)

- броски мяча в корзину в движении с двух шагов после ведения змейкой с обводкой препятствий от лицевой линии баскетбольной площадки

2 попадания (справа и слева) - отлично (6 баллов), 1 попадание - хорошо (4 балла) 0 попаданий - удовлетворительно (2 балла)

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий:

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.

3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).

4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и.т.п.).

5. Комплекс физических упражнений для снятия нервного напряжения.

6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).

7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).

8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).

Требования к оформлению реферата.

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word , шрифт - Times New Roman - 14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) - 2 см . Реферат должен включать в себя : план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Время на защиту реферата: 10 минут

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала