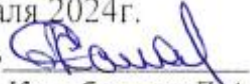


Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Ростовской области  
«Белокалитвинский гуманитарно - индустриальный техникум»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**учебной дисциплины**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**специальности**

**13.02.13 Эксплуатации и обслуживание электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

г. Белая Калитва  
2024

ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
специальности 13.02.13  
Эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического  
оборудования  
Протокол №1  
от «14» февраля 2024г.  
Председатель   
Калабухова Л.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УВР  
  
Зубкова О.Н.  
«15» февраля 2024г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», утверждённого приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 797 (зарегистрировано в Минюсте России 22 ноября 2023 г. № 76057) укрупнённая группа специальностей 13.00.00 «Электро- и теплоэнергетика».

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «БГИТ»

Составитель: руководитель физической культуры Казанов И. А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ФОНДА-ЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ФОС.	10
3. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ	18

## I. ПАСПОРТ КИМ (ФОС)

### 1. Область применения комплекта ФОС

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности СПО студентами 2-4курса.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<b>Знания:</b>		
З 1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Текущий контроль:</b> оценивание устных ответов по теме: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. <b>Промежуточная аттестация</b> зачет, дифференцированный зачет
З2. Основы здорового образа жизни	Показывает значения оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни.	<b>Текущий контроль:</b> оценивание устных ответов <b>Промежуточная аттестация</b> зачет, дифференцированный зачет
<b>Умения:</b>		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использование оздоровительных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Текущий контроль:</b> Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов, нормативов комплекса ГТО на контрольных работах. <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, дифференцированный

## 2. Распределение содержания учебного материала по видам контроля:

Содержание учебного материала	Вид аттестации			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Формируемые ЗУН	Форма контроля	Формируемые ЗУН
<i>II курс</i>				
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>				
Бег на 30м, 60м; бег 2х100м в среднем темпе.	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, метание гранаты Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО на контрольных работах (нормативные требования приведены в приложении 1)	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Техника эстафетного бега: эстафета 4х25м по прямой, то же на повороте; эстафета 4х50м.				
Техника бега на средние дистанции. Бег 2х800м.				
Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».				
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».				
«Тройной прыжок».				
Техника метания гранаты в цель и на дальность с разбега				
Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности 2км				
Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности 2км				
<b>Тема 2. Атлетическая гимнастика</b>	Оценка техники выполнения упражнений на развитие мышечной силы с помощью вспомогательных отягощений, составление и выполнение комплекса упражнений на тренажере.	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Комплекс упражнений для развития силы разных мышечных групп.				
Комплекс упражнений с эспандером, с гантелями, с набивными мячами.				
Комплекс упражнений с амортизатором.				
Упражнения с гантелями и гирей.				
Комплекс упражнений на тренажерах.				
Выполнить комплекс упражнений на силовую выносливость.				

<b>Тема 3. Волейбол</b>				
Техника передачи мяча сверху над собой, в парах, в четверках на месте и с перемещением.	Оценка техники базовых элементов техники в волейбол игр (подачи, передачи, приемы мяча с подачи, выполнение нападающего удара, блокирование, учебная двусторонняя игра по правилам) Оценка выполнения студентом функций судьи. Контрольные требования по волейболу приведены в приложении 1	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Техника выполнения подачи: верхняя прямая, в прыжке.				
Техника выполнения нападающего удара с зон 2-3-4 с высокой и низкой передачи.				
Выполнение нападающего удара. Двусторонняя учебная игра.				
Контрольная работа: выполнить верхнюю прямую подачу, прием мяча с подачи, Правила игры.				
<b>Тема 4. Баскетбол</b>				
Ведение мяча; броски мяча двумя руками от груди, одной рукой сверху в кольцо.	Оценка техники базовых элементов техники игры в баскетбол (ведение баскетбольного мяча, броски мяча в кольцо, выполнение штрафных бросков). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения учебной игры по баскетболу. Контрольные требования по баскетболу приведены в приложении 1	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.				
Тактика игры в нападении и защите				
Двусторонняя учебная игра.				
Контрольная работа: Выполнение штрафных бросков по кольцу. Игра по правилам.				
<b>Тема 5. Футбол</b>				
Ведение мяча внутренней частью подъема	Оценка техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры. Техника безопасности во время игры в футбол.	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Ведение внешней частью подъема стопы				
Передачи мяча: на месте, в движении.				
Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.				
Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч, подкатом.				
Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы, грудью.				
Обманные действия: индивидуальные действия с				

мячом и без мяча (финты), «с мячом мимо соперника», «ложный захват».				
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>				
Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 30м, 60м,; бег 2x100м в среднем темпе	Оценка освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние и длинные). Эстафетный бег 4x100м, 4x400м; бег по прямой с различной скоростью. Технически грамотное выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; Оценка выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике (приложение 2)	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафеты 4x25м по прямой, то же на повороте; эстафета 4x50м.				
Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 2x800м.				
Совершенствование техники прыжка в длину способом: «Согнув ноги».				
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Прогнувшись»				
Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега				
Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности 2км				
Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 3км				
Оздоровительный бег до первых признаков утомления				
<b>Тема 2. Баскетбол</b>				
Ведение мяча правой, левой рукой; броски мяча двумя руками от груди, одной рукой сверху в кольцо	Оценка основных игровых элементов: ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой, броски мяча, штрафные броски по кольцу. Выполнение технических и тактических действий во время игры в защите и нападении. Применение технических и тактических приемов во время учебной игры. Оценка выполнения контрольных нормативов по баскетболу (приложение 2)	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.				
Тактика игры в защите и нападении.				
Техника передвижений в защите и нападении.				
Техника передвижений в защите и нападении.				
Двусторонняя учебная игра.				
<b>Тема 3. Волейбол</b>				

Техника передачи мяча сверху над собой, в парах, в четверках на месте и с перемещением.	Оценка основных игровых элементов по волейболу: совершенствование техники передачи мяча, подачи, приема мяча с подачи, при игре в защите, страховки, нападающего удара, блокирование. Применение технических и тактических приемов во время учебной игры. Оценка выполнения контрольных нормативов по волейболу (приложение 2)	31, 32 У1	зачет	31, 32 У1
Техника выполнения подачи: верхняя прямая, в прыжке				
Техника защитных действий: прием мяча с подачи, с нападающего удара, страховка. Учебная двусторонняя игра				
Блокирование нападающего удара (индивидуальное, групповое).				
Учебная двусторонняя игра				
Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 30м, 60м; бег 2х100м в среднем темпе.	Оценка совершенствования техники: бега на короткие дистанции, эстафетного бега, прыжков длину, беговых упражнений на различные дистанции, метание гранаты, кросс по пересеченной местности. Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО на контрольных работах (нормативные требования приведены в приложении 3)	31, 32 У1	Зачет, дифференцированный зачет	31, 32 У1
Совершенствование техники эстафетного бега: эстафета 4х25м по прямой, то же на повороте; эстафета 4х50м.				
Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 2х800м.				
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».				
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Прогнувшись»				
Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега.				
Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности 2км.				
Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 3км.				
<b>Тема 2. Атлетическая гимнастика</b>	Оценка знаний и методов занятий для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья во время нагрузки. Освоение техники безопасности занятий	31, 32 У1	зачет, дифференцированный зачет	31, 32 У1
Комплекс упражнений для развития силы разных мышечных групп.				
Комплекс упражнений с амортизатором.				
Упражнения с гантелями и гирей.				
Выполнение комплекса упражнений на тренажерах				



Зачет: Выполнить комплекс упражнений на силовую выносливость				
<b>Тема 3. Баскетбол</b>				
Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	Оценка знаний и умений применения тактических и технических приемов во время двухсторонней игры. Способность выполнения штрафных бросков по кольцу и умение выполнять игровые действия по правилам (нормативные требования приведены в приложении 3)			
Тактика игры в нападении и защите.				
Техника передвижений в защите и нападении.				
Техника перемещений и владения мячом. Игра 3х3 на один щит.				
Двусторонняя учебная игра.				
Дифференцированный зачет: Выполнение штрафных, дистанционных бросков по кольцу. Игра по правилам.				

# СОДЕРЖАНИЕ ФОС

## Теоретическая часть

### Инструкция по выполнению работы

На выполнение работы отводится 25 минут. Задание включает 4 варианта по 20 вопросов в каждом варианте. К каждому заданию дается 3 варианта ответа, из которых один только верный. При выполнении задания занесите выбранный ответ в бланк ответов. Если при выполнении занесли не тот номер, то надо зачеркнуть крестиком и внести номер правильного ответа.

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

### Вариант 1

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. баттерфляй
6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
  - а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
8. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
  - а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция

9. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- стрельба
  - баскетбол
  - бег
10. Мужчины не принимают участие в:
- керлинге
  - художественной гимнастике
  - спортивной гимнастике
11. Самым опасным кровотоком является:
- артериальное
  - венозное
  - капиллярное
12. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- хоккей с мячом
  - сноуборд
  - керлинг
13. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
  - памяти
  - зрение
14. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- плавание
  - фристайл
  - баскетбол
15. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- засчитывается
  - не засчитывается
  - засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
16. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- гимнастика
  - керлинг
  - бокс
17. Энергия для существования организма измеряется в:
- ваттах
  - калориях
  - углеводах
18. Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике -  
.....
19. Способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.....
20. К физическим качествам, определяющим уровень развития двигательных способностей человека относятся: сила, быстрота, ....., гибкость, .....

## Вариант 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- быстротой

- б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
5. К подвижным играм не относится:
- а. гандбол
  - б. керлинг
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. 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
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лондон
  - б. Рио деЖанейро
  - в. Пекине
9. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
10. 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.
11. Самый быстрый способ плавания:
- а. брасс
  - б. баттерфляй
  - в. кроль
12. По какой системе подсчитывают очки в волейболе?
- а. подача-очко
  - б. нападающий удар-очко
  - в. каждый розыгрыш - очко
13. Кто является основоположником отечественной системы физического воспитания?
- а. М. В. Ломоносов
  - б. К. Д. Ушинский
  - в. П. Ф. Лесгафт
14. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу

- б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
15. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 60 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
16. Длина круговой беговой дорожки стадиона составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
17. До сколько очков играется партия в волейболе?
- а) до 15
  - б) до 21
  - в) до 25
18. К какому континенту относятся кольца на Олимпийском флаге:
- а. черный.....
  - б. желтый .....
  - в. красный.....
  - г. зеленый .....
  - д. голубой.....
19. К физическим качествам, определяющим уровень развития двигательных способностей человека относятся: выносливость, быстрота, ....., ловкость, .....
20. Основу здорового образа жизни составляют: рациональное питание, личная гигиена и .....

### Вариант 3

1. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
2. Олимпийский флаг имеет цвет:
- а. красный
  - б. синий
  - в. белый
3. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
4. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется
5. Начальная фаза прыжка в длину с разбега:
- а. разбег
  - б. полет и приземление
  - в. отталкивание
6. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого:
- а. борьба
  - б. бег
  - в. метание
7. Циклический вид спорта:

- а. фехтование
  - б. конькобежный спорт
  - в. гандбол
8. В каком виде спорта больше проявляется ловкость:
- а. гребля
  - б. баскетбол
  - в. тяжелая атлетика
9. К показателям физического развития относятся:
- а. рост и вес
  - б. быстрота и выносливость
  - г. сила и ловкость
10. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:
- а. бобслей
  - б. скелетон
  - в. биатлон
11. Что означает быть быстрым:
- а. быстро обучаться новым движениям
  - б. совершать действие в минимальный отрезок времени
  - г. проявлять способность связок максимально растягиваться
12. Осанкой называется:
- а. силуэт человека
  - б. привычная поза человека в вертикальном положении
  - в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
13. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
14. Каковы стандартные размеры волейбольной площадки:
- а. 8x16м
  - б. 10x20м
  - в. 9x18м
15. Ациклический вид движения:
- а. ходьба
  - б. метание
  - в. бег
16. Волейбол. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:
- а. подача повторяется;
  - б. игра продолжается;
  - в. подача считается проигранной
17. Что значит термин «здоровье»:
- а. состояние, при котором отсутствуют болезни
  - б. духовно-нравственное и физическое благополучие;
  - в. отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие
18. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это.....
19. К физическим качествам, определяющим уровень развития двигательных способностей человека относятся: ловкость, сила, ....., быстрота.....

20. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха и воды - .....

#### Вариант 4

1. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является:
  - а. М.В. Ломоносов
  - б. П.Ф. Лесгафт
  - в. Н.А. Семашко
2. К оздоровительным задачам урока физической культуры относится:
  - а. воспитание физических качеств
  - б. воспитание морально-волевых качеств
  - в. формирование двигательных умений и навыков
3. К показателям физического развития студента относятся:
  - а. быстрота и выносливость
  - б. рост и вес
  - в. сила и гибкость
4. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
  - а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
5. Девиз Олимпийских игр:
  - а. «Олимпийцы – среди нас»
  - б. «Быстрее, выше, сильнее»
  - в. «О спорт! Ты – мир!»
6. Что такое гиподинамия:
  - а. малоподвижный образ жизни
  - б. акробатическое упражнение
  - в. слабость сердечной мышцы
7. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого:
  - а. борьба
  - б. бег
  - в. метание
8. В художественной гимнастике применяется:
  - а. перекладина
  - б. булава
  - в. кольцо
9. Начальная фаза прыжка в длину с разбега:
  - а. полет и приземление
  - б. разбег
  - в. отталкивание
10. Игра в волейбол начинается, когда на площадке находится:
  - а. 8 игроков
  - б. 5 игроков
  - в. 6 игроков
11. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 90 до 100 уд\мин
  - б. от 60 до 80 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин

12. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
13. Циклический вид спорта:
- а. фехтование
  - б. конькобежный спорт
  - в. гандбол
14. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. зрения
  - б. памяти
  - в. сердца, легких
15. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 976 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 776 г. до н.э.
16. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки:
- а. 28x15м
  - б. 16x22м
  - в. 24x18м
17. Олимпийский флаг имеет цвет:
- а. красный
  - б. белый
  - в. синий
18. К физическим качествам, определяющим уровень развития двигательных способностей человека относятся: выносливость, сила, ....., гибкость, .....
19. Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.....
20. К какому континенту относятся кольца на Олимпийском флаге:
- а. зеленый .....
  - б. желтый .....
  - в. голубой .....
  - г. черный .....
  - д. красный .....



Ответы  
на тесты по дисциплине «Физическая культура»

I вариант		II вариант		III вариант		IV вариант	
1	а	1	в	1	в	1	б
2	а	2	а	2	в	2	а
3	в	3	а	3	б	3	б
4	б	4	в	4	б	4	в
5	а	5	б	5	а	5	б
6	а	6	б	6	а	6	а
7	а	7	б	7	б	7	а
8	в	8	а	8	б	8	а
9	б	9	б	9	а	9	б
10	б	10	а	10	в	10	в
11	а	11	в	11	б	11	б
12	а	12	в	12	б	12	в
13	а	13	в	13	в	13	б
14	в	14	б	14	в	14	в
15	б	15	а	15	б	15	в
16	а	16	а	16	б	16	а
17	б	17	в	17	в	17	б
18	Физическая культура	18	Африка, Азия, Америка, Австралия, Европа	18	Гибкость	18	Быстрота, ловкость
19	Быстрота	19	Гибкость, сила	19	Выносливость	19	Выносливость
20	Ловкость, выносливость	20	Двигательное действие	20	Закаливание	20	Австралия, Азия, Европа, Африка, Америка

**Практическая часть**

На выполнение практического задания отводится 45 минут.

В *приложении* размещены критерии оценок для обучающихся, имеющих основную медицинскую группу.

### III. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

#### Теоретическая часть

Верное выполнение каждого задания оценивается 1 баллом. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, что указан только один номер правильного ответа. Если отмечены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

Оценка уровня подготовки	Оценка
90-100%	5 (отлично)
80-89%	4 (хорошо)
70-79%	3 (удовлетворительно)
Менее 70%	2 (неудовлетворительно)

#### Практическая часть

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.**

	Критерии оценивания
Оценка «5»	демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс общеразвивающих упражнений, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его
Оценка «4»	имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
Оценка «3»	допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.
Оценка «2»	не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

	Критерии оценивания
Оценка «5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко
Оценка «4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
Оценка «3»	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2»	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основного  
учебного отделения 2 курс**

Контрольные нормативы	юноши			девушки		
	Оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100м (сек)	15.4	14.6	14.0	17.8	17.0	16.4
Бег 500м	2.10	1.50	1.35	3.00	2.20	1.55
Бег 1000м	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000м	-	-	-	13.00	11.20	10.00
Бег 3000м	15.00	14.30	12.40	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	27	31	42	8	12	18
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.)	30	35	40	30	35	40
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол передача мяча снизу, сверху над собой, у стены (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
Баскетбол 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3
Футбол: ведение мяча, обводя между стоек и удар по ворот 30м (сек)	8.7	8.3	8.0	-	-	-
Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	14	-	-	-

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основного  
учебного отделения 3 курс**

Контрольные нормативы	юноши			девушки		
	Оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100м (сек)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500м	2.10	15.0	14.0	3.00	2.20	1.55
Бег 1000м	5.00	4.15	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000м	-	-	-	12.00	11.00	10.00
Бег 3000м	14.00	13.00	12.00	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	27	31	42	10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.)	35	40	45	30	35	40
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см)	+3	+6	+13	+8	+11	+16
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол передача мяча снизу, сверху над собой, у стены (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	2	3	4	1	2	3

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основного  
учебного отделения 4 курс**

Контрольные нормативы	юноши			девушки		
	Оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100м (сек)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500м	2.10	15.0	14.0	3.00	2.20	1.55
Бег 1000м	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000м	-	-	-	12.00	11.00	10.00
Бег 3000м	14.00	13.00	12.00	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	15	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	32	44	10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.)	40	45	50	30	35	40
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см)	+3	+6	+13	+8	+11	+16
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол передача мяча снизу, сверху над собой, у стены (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	2	3	4	1	2	3
Футбол: ведение мяча, обводя между стоек и удар по ворот 30м (сек)	8.7	8.3	8.0	-	-	-
Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	14	-	-	-