



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ИНСТИТУТ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)  
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

УТВЕРЖДАЮ

Директор КЭС

В.А. Зибров

« 13 » 05 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

образовательной программы

по специальности среднего профессионального образования

43.02.14 Гостиничное дело

Шахты  
2022 г.

## Лист согласования

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

43.02.14 Гостиничное дело

### Разработчик(и):

Преподаватель

«12»05. 2022 г.



И.М.Зуева

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии  
«Правового обеспечения и гостиничного дела»

Протокол № 8 от «13» 05. 2022 г

Председатель цикловой комиссии  
«13»05. 2022 г.



Е.Н.Семеренко

### Согласовано:

#### Рецензенты

«Физическая культура и спорт»

ИСОиП(ф)ДГТУ в г.Шахты.

Старший преподаватель  
кафедры

Е.В.Зазулина

КЭС ИСОиП (филиала) ДГТУ  
в г.Шахты

преподаватель высшей категории

О.К.Джужук

## Содержание

<b>1. Паспорт фонда оценочных средств.</b>	
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины	4
<b>2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</b>	
2.1 Показатели оценки результатов обучения.	5
<b>3. Комплект оценочных средств.</b>	
3.1 Текущий контроль успеваемости	6
3.2 Промежуточная аттестация	11

## 1. Паспорт фонда оценочных средств.

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело и рабочей программой дисциплины «Физическая культура». Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы среднего профессионального 43.02.14 Гостиничное дело. ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить знания, умения и уровень сформированности компетенций.

Дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на втором, третьем и четвертом курсе в третьем, четвертом, пятом, шестом и седьмом семестрах завершается зачетом, а в восьмом - дифференцированным зачетом.

### 1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предусмотрено формирование следующих компетенций:

ОК-8: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 основы здорового образа жизни;

33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

34 средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно необходимых и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

### 2.1 Показатели оценки результатов обучения.

Основные показатели и критерии оценки результата сформированности компетенций представлены в таблице 1.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК -8	повышение работоспособности, сохранение и укрепления здоровья;	подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных	комплексы упражнений, практические задания	зачет в 3,4,5,6,7 семестре зачет, в 8 семестре дифференцированный зачет

	активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	Силах Российской Федерации; Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	использование методов и способов подбора комплексов физической культуры;	комплексы упражнений, практические задания	зачет в 3,4,5,6,7 семестре зачет, в 8 семестре дифференцированный зачет
У-2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности ;	использование методов и способов подбора комплексов физической культуры;	комплексы упражнений, практические задания	
У-3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	использование методов и способов подбора комплексов физической культуры;	комплексы упражнений, практические задания	
З 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
З-2	основы здорового образа жизни.	сохранение и укрепления здоровья.	комплексы упражнений, практические задания	
З-3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	использование методов и способов подбора комплексов физической культуры;	комплексы упражнений, практические задания	

3-4	средства профилактики перенапряжения	использование методов и способов подбора комплексов физической культуры;	комплексы упражнений, практические задания	
-----	--------------------------------------	--	--	--

### 3. Фонд оценочных средств.

#### 3.1 Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по дисциплине.

Формирование компетенций в результате изучения дисциплины «Физическая культура» у обучающегося оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности.

Каждый обучающейся, изучающий дисциплину «Физическая культура», должен: ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре; особенностями проведения основных частей занятий; знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека; уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Ниже приведены таблицы контрольно-зачетных требований.  
Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

#### 2 курс

#### 3 семестр

#### Контрольная точка №1

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 60 м (юн)	8.1	8.3	8.3	8.5	9.0
Бег 60 м (дев)	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0
Прыжок в длину с места (юн)	250	240	235	225	220
Прыжок в длину с места (дев)	200	180	170	165	160

#### Контрольная точка №2

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Поднимание ног до касания лавочки (кол.раз) (дев)	15	12	11	10	8
Поднимание ног до касания лавочки (кол.раз) (юн)	25	22	20	18	15
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (юн)	130	125	120	115	110

Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (дев)	135	130	125	120	110
--	-----	-----	-----	-----	-----

**2 курс  
4 семестр**

**Контрольная точка №3**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач) (дев)	6	5	4	3	1
Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач) (юн)	7	6	5	4	2
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(дев)	18	16	14	11	9
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(юн)	20	18	16	13	11
Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками над собой (кол.раз)(дев)	20	18	16	13	11
Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками над собой (кол.раз)(юн)	22	20	18	15	12

**Контрольная точка №4**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Баскетбол. Ведение мяча.	Оценивается техника выполнения движений				
Баскетбол. Передачи мяча в парах.	Оценивается техника выполнения движений				
Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)(дев)	6	5	4	3	1
Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)(юн)	7	6	5	4	2

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

**2 курс  
3 семестр**

**Контрольная точка №1**

Составление комплекса ежедневной утренней гимнастики.

**Контрольная точка №2**

Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**2 курс  
4 семестр**

**Контрольная точка №1**

*Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей.*

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча сверху двумя руками в паре с преподавателем	12 <b>15</b>	10 <b>12</b>	8 <b>10</b>	6 <b>8</b>	4 <b>6</b>
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	12 <b>15</b>	10 <b>12</b>	8 <b>10</b>	6 <b>8</b>	4 <b>6</b>

**Контрольная точка №2**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4	2	1
	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7	б/вр	б/вр
	<b>7,3</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>	<b>б/вр</b>	<b>б/вр</b>

**3 курс**

**5 семестр**  
**Контрольная точка №1**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 3*10м (дев)	7.7	8.0	8.4	8.8	9.2
Челночный бег 3*10м (юн)	7.0	7.3	7.5	7.8	8.0
Прыжок в длину с разбега (юн)	450	440	430	420	400
Прыжок в длину с разбега (дев)	380	370	350	340	310

**Контрольная точка №2**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Подтягивания на низкой перекладине (дев)	19	15	12	9	6
Подтягивания на высокой перекладине (юн)	12	10	9	7	5
Прыжки на скакалке (4х50) (количество ошибок) (дев)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (4х50) (количество ошибок) (юн)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.

**3 курс**  
**6 семестр**

**Контрольная точка №3**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в паре (20 раз)	без потерь, на качество	без потерь	одна потеря	две потери	три потери
Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в паре (20 раз)	без потерь, на качество	без потерь	одна потеря	две потери	три потери
Волейбол. Чередование передач мяча сверху, снизу двумя руками в паре (20 раз)	без потерь, на качество	без потерь	одна потеря	две потери	три потери

**Контрольная точка №4**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)(дев)	7	6	5	4	2
Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)(юн)	8	7	6	5	2
Баскетбол. 20 передач мяча о стену	10	15-17	18-20	20-22	25

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

**3 курс**  
**5 семестр**

**Контрольная точка №1**

Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики.

**3 курс**  
**5 семестр**

**Контрольная точка №2**

Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

**3 курс**  
**6 семестр**

**Контрольная точка №1**



**Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей.**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище).	Количество выполненных упражнений				
	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

**Контрольная точка №2**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5	б\уч	б\уч
	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>б\уч</b>	<b>б\уч</b>
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0	3,0	2,0
	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>

**4 курс**

**7 семестр**

**Контрольная точка №1**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 2 км (дев)	11,20	11,30	11,45	12,00	12,10
Бег 3 км (юн)	13,20	13,40	14,00	14,10	14,30
Прыжки на скакалке 2*1 (дев)	б/о	б/о	б/о	б/о	б/о
Прыжки на скакалке 3*1 (юн)	б/о	б/о	б/о	б/о	б/о

**4 курс**

**8 семестр**

**Контрольная точка №2**

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Поднимание туловища из положения лёжа на животе (дев)	55	50	45	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе (юн)	65	60	55	50	45
Отжимание от параллельных брусьях(юн)	22	20	18	15	10

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

**7 семестр**

**Контрольная точка №1**

Составление программы эстафет с предметами и без них.

**4 курс**

**8 семестр**

**Контрольная точка №2**

Выполнение комплекса ЛФК.

### **3.2 Промежуточная аттестация**

Учебным планом специальности 43.02.14«Гостиничное дело» предусмотрена форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - на втором, третьем и четвертом курсе в третьем, четвертом, пятом, шестом и седьмом семестре завершается зачетом, а в восьмом - дифференцированным зачетом.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья путем выполнения контрольных нормативов. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Задания для проведения дифференцированного зачета.

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 60 м (юн)	8.1	8.3	8.3	8.5	9.0
Бег 60 м (дев)	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (дев)	17	15	13	11	9
Сгибание рук из положения лежа (кол.раз) (юн)	25	23	21	19	15
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (юн)	130	125	120	115	110
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (дев)	135	130	125	120	110

Структура задания.

Задание состоит из двух частей.

Часть 1 содержит 20 тестовых заданий и нацелены на проверку знания и понимания основных категорий и понятий физической культуры; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Часть 2 содержит выполнение контрольных нормативов, которые направлены на проверку умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также формирования общих компетенций.

### Тестовые задания (демоверсия)

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены,</b>	Г

	<p><b>касаетесь ее...</b></p> <p>а) затылком, ягодицами, пятками;  б) лопатками, ягодицами, пятками;  в) затылком, спиной, пятками;  г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>	
4.	<p><b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;  б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;  в) способность человека быстро набирать скорость.</p>	Б
5.	<p><b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b></p> <p>а) 110—130 ударов в минуту;  б) до 140 ударов в минуту;  в) 140—160 ударов в минуту;  г) до 160 ударов в минуту.</p>	Б
6.	<p><b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b></p> <p>а) частота дыхания;  б) частота сердечных сокращений;  в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p><b>Для воспитания быстроты используются:</b></p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;  б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;  в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А
8.	<p><b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b></p> <p>а) соблюдение распорядка;  б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б
9.	<p><b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b></p> <p>а) режим дня;  б) соблюдение правил гигиены;  в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p><b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b></p> <p>а) питание;  б) дыхание;  в) зарядка.</p>	Б
11.	<p><b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b></p> <p>а) упрямство;  б) стойкость;  в) выносливость.</p>	В
12.	<p><b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в</b></p>	А

	<b>зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для девушек (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
Бег 500 м. (мин)	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	8,0	8,2	8,4	8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	195	180	170	160
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	16	11	8	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	25	20	15	10	8
Приседания на одной ноге (опора на гладкую стену)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	14	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	30	25	20	15
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (500 гр)	25	21	17	14	10
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

Контрольные нормативы для юношей (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 (с)	13,0	13,5	14,8	15,1	15,5
Бег 1000 м (мин)	3,00	3,25	3,35	3,45	3,50
Челночный бег 3x10 м (с)	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	215	200
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	15	13	7	6	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10	9	7
Приседания на одной ноге (без опоры)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	70	60	50	40	30

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	60	50	40	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	60	50	40	30	25
Отжимания от параллельных брусьев	25	20	15	12	10
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (700 гр)	40	37	35	33	30
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации.

<b>Шкалы оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>Тестовые задания</b>	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	
«отлично»	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
«хорошо»	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
«удовлетворительно»	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
«неудовлетворительно»	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой