

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Москвитин Евгений Юрьевич
Должность: директор колледжа экономики и сервиса ИСОиП (филиала) ДГТУ в г.
Шахты
Дата подписания: 05.07.2023 22:29:19
Уникальный программный ключ:
b9522275a6eb4c09580c8b96974fa076956e7f8



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

02.03.2023 г.

Е.Ю. Москвитин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности среднего профессионального образования

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Шахты
2023 г.


Лист согласования

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

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Разработчик(и):

Преподаватель
02.02.2023




И.М. Зуева

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии технического обслуживания и ремонта автомобильного транспорта

Протокол № 6 от 03.02.2023 г.

Председатель цикловой комиссии
03.02.2023



Л.В. Завгородняя

Согласовано:

Рецензенты

ИСОиП(ф)ДГТУ в г. Шахты

старший преподаватель кафедры
«Физическая культура и спорт»

Е.В. Зазулина

КЭС ИСОиП (филиала) ДГТУ
в г. Шахты

преподаватель высшей категории

Л.В. Завгородняя

Содержание

1	Паспорт фонда оценочных средств.	4
1.1	Область применения фонда оценочных средств	4
1.2	Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины	4
2	Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	5
3	Фонд оценочных средств.	7
3.1	Текущий контроль успеваемости	7
3.2	Промежуточная аттестация	10

1 Паспорт фонда оценочных средств.

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших рабочую программу дисциплины «Физическая культура» среднего профессионального образования в пределах ОП СПО.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), учебным планом, рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

Дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на первом, втором и третьем курсах во 1,2,3,4 семестрах завершается зачетом, а в 5 семестре дифференцированным зачетом по всем изученным темам.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины.

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

ОК 02.: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

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 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2: основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В соответствии с рабочей программой воспитательной работы и календарным планом воспитательной работы в процессе изучения дисциплины формируются следующие личностные результаты:

ЛР 3: Готовый к служению Отечеству, его защите.

ЛР 5: Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 10: Принимающий и реализующий ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 11: Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12: Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 17: Проявляющий нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 22: Соответствующий ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми,

проектно мыслящий.

ЛР 24: Демонстрирующий навык общения и самоуправления.

2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

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

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 2 ЛР 10 ЛР 12 ЛР 17 ЛР 22	Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;	комплексы упражнений, практические задания	Зачет 1,2,3,4 семестр, дифференцированный зачет 5 семестр
ОК -03 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 24	оценка вклада членов команды в общекорпоративную работу; передача информации, идей и опыта членам команды;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	комплексы упражнений, практические задания	
ОК -06 ЛР 5 ЛР 11 ЛР12 ЛР 22	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессионально	комплексы упражнений, практические задания	

	рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	й деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.		
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 1,2,3,4 семестр, дифференцированный зачет 5 семестр
З 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	комплексы упражнений, практические задания	
З-2	основы здорового образа жизни.	сохранение и укрепления здоровья.	комплексы упражнений, практические задания	

3 Фонд оценочных средств.

3.1 Текущий контроль успеваемости

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

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.

1 курс

1 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

1 курс

2 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.

1 курс

1 семестр

Контрольная точка №1

Составление комплекса ежедневной утренней гимнастики.

Контрольная точка №2

Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

1 курс

2 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	10	8	6	4
	15	12	10	8	6
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	15	12	10	8	6

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
	10	8	6	4	2
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7	б/вр	б/вр
	7,3	8,0	8,3	б/вр	б/вр

2 курс

3 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 (4x50) (количество ошибок) (дев)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок) (юн)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.

2 курс

4 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.

2 курс

3 семестр

Контрольная точка №1

Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики.

2 курс

2 семестр

Контрольная точка №2

Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

2 курс

4 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				
	15	12	10	8	6
Волейбол (адаптивные формы).	12	10	8	6	4
Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	15	12	10	8	6

Контрольная точка №2

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

3 курс

5 семестр

Контрольная точка №1

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета

		времени	времени	времени	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.

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.

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» предусмотрена форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

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.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... 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.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: 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.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;	А

	б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: 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.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г

17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	Основными показателями физического развития человека являются: 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.

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
Тестовые задания	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%
Выполнение контрольных нормативов	
«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

