Профессиональное образовательное частное учреждение среднего профессионального образования
«Высший юридический колледж: экономика, финансы, служба безопасности»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 32-02-32. Тел./факс: 43-62-22. E-mail:mveu@mveu.ru, mveu.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A879D600D9AF499849437C15CA3967FA
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 03.04.2023 до 03.07.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____В.В.Новикова
«__» _____ 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности
09.02.03 – Программирование в компьютерных системах

Ижевск 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основных профессиональных образовательных программ СПО для специальности среднего профессионального образования: для специальности 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах.

Организация разработчик:
Профессиональное образовательное частное учреждение СПО «Высший юридический колледж: экономика, финансы, служба безопасности»

Разработчики:

Волков А.И., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК
Протокол № _____ «_____»_____20____ г.
Председатель ПЦК_____ / _____/

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств .....
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....
3.1. Формы и методы оценивания .....
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине .....
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО для специальности 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2 основы здорового образа жизни.
- З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
-У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Текущий контроль, рубежный контроль
-У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Уметь оценивать и контролировать физическое развитие, демонстрировать знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль, рубежный контроль
-У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Демонстрировать навыки прикладной подготовки в профессиональной деятельности	Текущий контроль, рубежный контроль
-У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Демонстрировать навыки по силовому пресечению правонарушений	Текущий контроль, рубежный контроль
Знать:		
-З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном	Иметь представление о роли физической культуры в	Текущий контроль,

и социальном развитии человека; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	развитии человека	рубежный контроль
-З2 основы здорового образа жизни; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать основы здорового образа жизни	Текущий контроль
-З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать способы самоконтроля	Текущий контроль, рубежный контроль
-З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать приемы задержания и сопровождения	Текущий контроль, рубежный контроль

-

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и самостоятельных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			Контрольная работа №1	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	дифзачет	ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6
Тема 1.1. **Физическое состояние человека и контроль за его уровнем**	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 1.4. Способы формирования профессиональн	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14;				

о значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		ПК-1.6				
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			Контрольная работа №2	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	дифзачет	ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				

умений и навыков						
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			Контрольная работа №3	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	дифзачет	ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				

физической подготовки						
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний З1, З2, З3, З4 умений У1, У2, У3, У4.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.

3.2.2. Типовые задания для оценки знаний З1, З2, З3, З4 умений У1, У2, У3, У4

(рубежный контроль)

1) **Задания в тестовой форме (пример1):**

1. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?
- а. Алексей Бутовский;
- б. Пьер де Кубертен;
- в. Деметриус Викелас;
- г. Ирина Роднина.

2. Какое физическое качество развивает прежде всего легкая атлетика?
- а. Быстроту;
- б. Гибкость;
- в. Силу;
- г. Ловкость.

3. Какой вид прыжка в высоту самый распространенный?
- а. Перекидной;
- б. Бос-бери-флоп;
- в. Перешагивание.

4. С чего начинается игра в баскетболе?

- а. с жеребьевки;
- б. со свистка;
- в. с вбрасывания мяча;
- г. с включения секундомера.

5. Первая помощь при потере сознания?

- а. Звонок 03;
- б. Приведение в чувство с помощью нашатырного спирта;
- в. Введение сердечных препаратов;
- г. Помещение пострадавшего в тень.

6. Из скольки фаз состоит техника прыжка в высоту способом перешагивания?

- а. 3;
- б. 4;
- в. 2;
- г. 5.

7. Какие технические приемы бывают в баскетболе?

- а. Передача двумя сверху;
- б. Верхняя прямая подача;
- в. Прием мяча снизу;
- г. Подача снизу.

8. Какое физическое качество развивают прежде всего спортивные игры?

- а. Гибкость;
- б. Ловкость;
- в. Силу;
- г. Быстроту.

9. Первая помощь при открытом переломе голени?

- а. Звонок 03;
- б. Наложение шины;
- в. Наложение жгута;
- г. Введение сердечных препаратов.

10. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?

- а. Алексей Бутовский;
- б. Пьер де Кубертен;
- в. Деметриус Викелас;
- г. Ирина Роднина.

……

Тестовые задания (пример2):

1. В какой стране впервые возник баскетбол?

- а. Во Франции;
- б. В России;
- в. В США;
- г. В Германии.

2. Что является ошибкой в баскетболе?
- а. Ведение одной рукой;
- б. Передача от груди;
- в. Двойное ведение;
- г. Бросок по кольцу.

3. С чего начинается игра в волейболе?
- а. С разминки;
- б. Со свистка;
- в. С подачи;
- г. С выбрасывания из-за боковой линии.

4. Сколько игроков одной команды должны находиться на игровом поле в волейболе?
- а. 5;
- б. 6;
- в. 7;
- г. 8.

5. Какое физическое качество развивает прежде всего лыжный спорт?
- а. Быстроту;
- б. Ловкость;
- в. Выносливость;
- г. Гибкость.

6. Выносливость - это способность организма выполнять упражнения...
- а. Преодолевая наступающее утомление;
- б. С большой амплитудой;
- в. До переутомления;
- г. Сложные по координации движения.

7. На дистанции бег 3000м. (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?
- а. 15,20;
- б. 14,30;

- в. 13,00;
- г. 13,20.

8. Какой вид массажа не относится к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности?
- а. Спортивный;
- б. Лечебный;
- в. Косметический;
- г. Гигиенический.

9. Быстрота - способность организма ...
- а. Преодолевать внешнее сопротивление;
- б. Выполнять движение за короткий отрезок времени;
- в. Выполнять сложные по координации движения;
- г. Выполнять упражнения до переутомления.

10. Какой вид спорта развивает прежде всего быстроту?
- а. Волейбол;
- б. Легкая атлетика;
- в. Лыжный спорт;
- г. Гимнастика.

Контрольные работы

Рубежный контроль. Контрольная работа №1

Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

Рубежный контроль. Контрольная работа №2

		Юноши				Девушки			
	Виды испытаний	«2»	**«3»**	**«4»**	**«5»**	«2»	**«3»**	**«4»**	**«5»**
1	Бег на 100м. (сек)		15.5	15.0	14.5		18.0	17.2	16.5
2	Бег на 2000м. (ю.) 1000м. (д.)		9.20	8.40	8.00		5.30	5.00	4.00
3	Прыжок в длину с места (см.)		175	200	225		165	180	200
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)		5	9	12				
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)						25	35	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)		+6	+8	+13		+7	+9	+16
		Отказ выполнить задание				Отказ выполнить задание			

Рубежный контроль. Контрольная работа №3

№ п/п	**Наименование упражнений**	**Юноши**			**Девушки**		
		Знаки отличия					
		3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Вопросы к промежуточной аттестации и дифференцированному зачету

1. Физическая культура и ее компоненты.
2. Массовая физическая культура. Физическая рекреация. Лечебная физическая культура.
3. Понятие спорта.
4. Адаптивная физическая культура.
5. Физическое воспитание.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Роль физического воспитания в оздоровлении общества.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессиональная направленность физического воспитания.
10. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.
13. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.

14. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
15. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
16. Костно-суставная патология.
17. Патология органов зрения.
18. Умственно-эмоциональное перенапряжение.
19. Сон и психическое здоровье.
20. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
22. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. Малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.
23. Здоровье. Здоровый образ жизни. Физическое здоровье. Психическое здоровье.
24. Трудоспособность. Рациональное питание. Вредные привычки. Психосаморегуляция.
25. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
26. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Организационные основы занятий студентов различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
27. Разновидности занятий, их организационная основа, особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
30. Определение понятий: работоспособность, утомление, усталость. Простейшие методы оценки физической работоспособности.
31. Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
32. Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя.
33. Артериальное давление. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб.
34. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
35. Понятие осанки. Виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Методика

коррекции телосложения.

36. История олимпийского движения.
37. Олимпийские виды спорта. Выдающиеся спортсмены.
38. Туризм. Индивидуальное снаряжение туриста.
39. Правила и техника передвижения туриста, меры безопасности. Организация бивака в походе.
40. Первая медицинская помощь.

Контрольные упражнения к промежуточной аттестации и дифференцированному зачету:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: проведение практических занятий, устного опроса, тестирования, сдачи нормативов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета

I. ПАСПОРТ

Назначение:
КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Умения

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

У2 - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

Знания

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

З2 - основы здорового образа жизни.

З3 - способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4 - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

Вариант 1
Инструкция для обучающихся
Внимательно прочитайте задание.
Время выполнения задания – 0,5 часа

Задание:
1.Физическая культура и ее компоненты.
2.Здоровье. Здоровый образ жизни. Физическое здоровье. Психическое здоровье.
Эталон ответов

1. Компоненты физической культуры - использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

2. Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции;
Здоровый образ жизни – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне;
Физическое здоровье - это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.
Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Контрольные упражнения:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменующегося – по количеству экзаменующихся.

Время выполнения задания – 0,5 часа.
Оборудование: зал дзюдо, свисток, скакалки, коврики для гимнастики.

Экзаменационная ведомость
Дифференцированный зачет
Дисциплина: Физическая культура

Фамилия, имя, отчество преподавателя:

Группа_____, курс_____, семестр.

Дата проведения:

№ п/п	Ф.И.О. студента	№ зачетной книжки	Отметка о сдаче дифзачета	Подпись преподавателя
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Число студентов на дифзачете: _____ чел.
Число студентов, не явившихся на дифзачет _____чел.
Число студентов, не допущенных на дифзачет _____чел.
Специалист

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценивания устной части:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1) полноту и правильность ответа;

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«4» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания практической части:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20