

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для проведения промежуточной аттестации

программы подготовки специалистов среднего

для специальности

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

**Форма проведения оценочной процедуры:  
дифференцированный зачет**

Советск,  
2020 год

СОГЛАСОВАНО

зав. по УМР

 Н.А. Ивашкина  
28.08.2020 года

Фонды оценочных средств по специальности среднего профессионального образования 43.02.13 Технология парикмахерского искусства разработаны на основе:

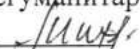
- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 года № 1558 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 декабря 2016 года №44830), укрупненная группа специальностей 43.00.00 Сервис и туризм;

- примерной основной образовательной программы по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Тюпина Г.Н. преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрены на заседании кафедры Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин. Протокол №01 от 27 августа 2020 года 

Рекомендованы методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организации «Технологический колледж». Протокол №01 от 28 августа 2020 года.

**1. ПАСПОРТ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура. ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

В результате оценки осуществляется проверка результатов обучения (**знания, умения**):

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/професий</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка:</p>

		<p>- техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),  -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b>  <b>Экспертная оценка:</b></p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--

### Сформированность общих компетенций

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Умение: <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	Комплексы упражнений	дифференцированный зачет (тестовое задание)
Знание: <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	Задания в тестовой форме  Комплексы упражнений	

### 3. Структура контрольного задания

#### 3.1. Текст задания

##### Дифференцированный зачет

Выполните тестовое задание

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

- Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - ловкостью
  - гибкостью
  - силовой выносливостью
- Плоскостопие приводит к:
  - микротравмам позвоночника
  - перегрузкам организма
  - потере подвижности
- Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - трех игроков
  - четырёх игроков
  - пяти игроков
- При переломе плеча шиной фиксируют:
  - локтевой, лучезапястный суставы
  - плечевой, локтевой суставы
  - лучезапястный, локтевой суставы
- К спортивным играм относится:
  - гандбол
  - лапта
  - салочки
- Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотоком является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. Углеводах

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	в	11	б
2	б	12	в
3	б	13	б
4	а	14	б
5	в	15	в
6	а	16	б
7	в	17	а
8	б	18	б
9	б	19	б
10	а	20	б

### Дифференцированный зачет

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
    - а. 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. передача мяча
  4. При переломе голени шину фиксируют на:
    - а. голеностопе, коленном суставе
    - б. бедре, стопе, голени
    - в. голени
  5. К подвижным играм относятся:
    - а. плавание
    - б. бег в мешках
    - 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. Лейк-Плсиде
    - б. Солт-Лейк-Сити

- в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- 30 км
  - 20 км
  - 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- ваттах
  - калориях
  - углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- 776 г. до н.э.
  - 876 г. до н.э.
  - 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- бокс
  - гимнастика
  - керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- батут
  - гимнастика
  - керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- выполнение физических упражнений
  - ведение здорового образа жизни
  - наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- артериям
  - капиллярам
  - венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- Хуан Антонио Самаранчу
  - Пьеру Де Кубертену
  - Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- от 40 до 80 уд\мин
  - от 90 до 100 уд\мин
  - от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- 400 м
  - 600 м
  - 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- 600 г
  - 700 г
  - 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- 243 см
  - 220 см
  - 263 см

#### Ключ

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в
2	в	12	б



3	в	13	б
4	б	14	а
5	в	15	в
6	б	16	а
7	а	17	в
8	б	18	б
9	в	19	б
10	б	20	а

### Зачет

#### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
    - а. выполнение физических упражнений
    - б. ведение здорового образа жизни
    - в. наличие спортивных сооружений
  2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
    - а. от 40 до 80 уд\мин
    - б. от 90 до 100 уд\мин
    - в. от 30 до 70 уд\мин
  3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
    - а. красный
    - б. синий
    - в. белый
  4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
    - а. за 4 часа
    - б. за 30 мин
    - в. за 2 часа
  5. Размер баскетбольной площадки составляет:
    - а. 20 x 12 м
    - б. 28 x 15 м
    - в. 26 x 14 м
  6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
    - а. 400 м
    - б. 600 м
    - в. 300 м
  7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
    - а. 600 г
    - б. 700 г
    - в. 800 г
  8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
    - а. 243 м
    - б. 220 м
    - в. 263 м
  9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
    - а. 1960 г
    - б. 1980 г
    - в. 1970 г
  10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
    - а. 22
    - б. 5
    - в. 30
  11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

- а. 2x15 мин  
 б. 4x10 мин  
 в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:  
 а. 3-5 мин  
 б. 5-7 мин  
 в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.  
 а. нарушает  
 б. стимулирует  
 в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:  
 а. затылком, ягодицами, пятками  
 б. затылком, спиной, пятками  
 в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. 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
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:  
 а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них  
 б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения  
 в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:  
 а. беге на 100 м  
 б. беге на 1000 м  
 в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:  
 а. красный, синий, желтый, зеленый, черный  
 б. зеленый, черный, красный, синий, желтый  
 в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:  
 а. 500-600 г  
 б. 100-200 г  
 в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:  
 а. звучит свисток, игра останавливается  
 б. игра продолжается  
 в. игрок удаляется

#### Ключ

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в
2	в	12	б
3	в	13	б
4	б	14	а
5	в	15	в
6	б	16	а
7	а	17	в

8	б	18	б
9	в	19	б
10	б	20	а

### Дифференцированный зачет

#### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
  - а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
  - а. сколиозу
  - б. головной боли
  - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
  - а. локтевой, лучезапястный сустав
  - б. плечевой, локтевой сустав
  - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
  - а. рывке штанги
  - б. спринтерском беге
  - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
  - а. наложить шину
  - б. наложить шину и повязку
  - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
  - а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
  - а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.
  - а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
  - б. стайерском беге
  - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг

**Ключ**

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	в	11	б
2	б	12	в
3	б	13	б
4	а	14	б
5	в	15	в
6	а	16	б
7	в	17	а
8	б	18	б
9	б	19	б
10	а	20	б

**4.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;  
всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.  
За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

#### 4.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

##### Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

#### 5. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

##### 5.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья на базе 9 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине	Ю	11	9	7	13	11	9

(раз)							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50

Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

### 6. 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### 3.2.1. Печатные издания:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2018
2. Кузнецов В.С.. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2018.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>
4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>.

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>;
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>.
3. Базовая коллекция ЭБС BOOK.ru