

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура
специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)
Вид: Организация культурно-досуговой деятельности
1 курс

г.о. Тольятти, 2023г

ОДОБРЕНО:

Учебно-методическим Советом Академии

Председатель _____/Алексеева У.С./

_____20____

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

_____Т.В.Буробина

«_____» _____20____г.

Разработчик:

Организация-разработчик: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС) по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Содержание

- I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**
- II. Образовательные результаты освоения учебной дисциплины подлежащие проверке**
- III. Комплект контрольно-оценочных средств**
 - 3.1. Оценочный материал для проведения текущего контроля
 - 3.2. Оценочный материал для проведения промежуточной аттестации
- IV. Критерии оценивания**

I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура специальности входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), реализуемой в НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия».

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по дисциплине СГ.04 Физическая культура.

Настоящий комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проведения оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине: СГ.04 Физическая культура.

Текущий контроль осуществляется путем контроля посещаемости, проведения практических занятий.

Промежуточный контроль проводится в форме зачёта.

Зачёт проводится для всей учебной группы путем сдачи нормативов. Сдача нормативов проходит за счет учебного времени отведенного на дисциплину.

Используемые термины и определения, сокращения

УД – учебная дисциплина

ППССЗ- программа подготовки специалистов среднего звена программа подготовки

КОС- комплект оценочных средств

ФГОС СПО - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования

ОК - общие компетенции;

ПК - профессиональные компетенции

II. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) следующими умениями и знаниями:

Умение 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Знание 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Знание 2	основы здорового образа жизни

Знания и умения, формируемые в рамках ОГСЭ.04 Физическая культура, направлены на формирование общих и/или профессиональных компетенций:

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

III. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

3.1 ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ по дисциплине СГ.04 Физическая культура

Практические занятия

Практическое занятие № 1.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Цель: Выявить психофизиологические характеристики умственной деятельности; познакомиться с понятием работоспособность; понять как изменяется работоспособность студента в течении рабочего дня.

Задания:

1. Подготовить сообщение на темы: «Оздоровительный бег», «Работоспособность и влияние на неё различных факторов».
2. Выполнить упражнение для глаз «Пальминг».

Практическое занятие № 2.

Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.

Цель: Обучить технике челночного бега, низкого старта, при этом развить выносливость.

Задание:

1. Выполнить упражнения на скорость;
2. Выполнить низкий старт;
3. Пробежать на ускорение 3*10, 3*5 м, проработать технику разворотов, коротких ускорений и торможений.

Практическое занятие № 3.

Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.

Цель: научиться выполнять упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.

Задания: выполнить упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.

Практическое занятие № 4.

Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Бег 100м.

Цель: освоить стартовый разгон, бег с ходу.

Задание:

1. Выполнить стартовый разгон.
2. Выполнить бег с ходу.
3. Пробежать 100 м.
4. Финишировать.

Практическое занятие № 5.

Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью

Цель: Создать представление о технике эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Задание: Выполнить эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью.

Практическое занятие № 6.

Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции.

Цель: Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

Задание:

1. Выполнить высокий старт.
2. Пробежать длинную дистанцию.

Практическое занятие № 7.

Упражнения на выносливость. Финишный рывок.

Цель: обучить комплексу упражнений на выносливость.

Задание:

1. Пробежать дистанцию.
2. Выполнить упражнения на скакалке.
3. Выполнить приседания, упражнения на турнике, выполнить отжимания, тренировка мышц пресса, упражнения на выброс, упражнения с гантелями.

Практическое занятие № 8.

Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).

Цель: освоить дистанцию 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).

Задание:

1. Пробежать дистанцию 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).

Практическое занятие № 9.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Цель: Обучить технике высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Задание:

1. Выполнить высокий и низкий старт;
2. Выполнить стартовый разгон и финиширование.

Практическое занятие № 10.

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности.

Цель: обучить бегу по пересеченной местности.

Задание:

1. Пробежать по пересеченной местности.

Практическое занятие № 11.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.

Цель: освоить упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Обучить тренировкам и нагрузкам в атлетической гимнастике.

Задание:

1. Выполнить упражнения с отягощениями.
2. Выполнить упражнения с собственным весом тела.
3. Выполнить упражнения со штангами и гантелями.

Практическое занятие № 12.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой.

Цель: обучить общеразвивающим упражнениям , упражнениям в паре с партнером, упражнениям с гантелями и со штангой с максимальным ускорением.

Задания:

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Выполнить упражнения в паре с партнером.

Практическое занятие № 13.

Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине.

Цель: освоить комплекс упражнений с мячом, обручем. Обучить подтягиванию на перекладине.

Задание:

1. Выполнить комплекс упражнений с мячом, обручем.
2. Выполнить подтягивания на перекладине.

Практическое занятие № 14.

Профессионально - прикладная физическая подготовка. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног.

Цель: подготовка высококлассных профессионалов. Обучить упражнениям на силовую выносливость. Отработать висы с различным положением ног.

Задание:

1. Выполнение гимнастических упражнений; бег; спортивные игры.
2. Научиться упражнениям на силовую выносливость.
3. Выполнить висы с различным положением ног.

Практическое занятие № 15.

Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.

Цель: освоить упражнения на пресс, спину. Обучить упражнениям на растягивание мышц и связок.

Задания:

1. Выполнить упражнения на пресс, спину.
2. Выполнять упражнения на растягивание мышц и связок.

Практическое занятие № 16.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения.

Цель: предупредить появление профессиональных заболеваний.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений для трудящихся, выполняющих однообразную работу сидя.
2. Выполнить упражнения для коррекции зрения.

Практическое занятие № 17.

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Цель: освоить комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.

Практическое занятие № 18.

Основы техники лыжных ходов. Спуски со склонов, подъемы.

Цель: сформировать навыки в способах передвижения, строевых и боевых приемах на лыжах, развить выносливость, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма.

Задания:

1. Выполнить технику лыжных ходов.
2. Выполнить спуски со склонов, подъемы.

Практическое занятие № 19.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.

Цель: освоить переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Задания:

1. Выполнять переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Практическое занятие № 20.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Цель: отработать переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Задания:

1. Выполнить переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Практическое занятие № 21.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Цель: освоить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Задания:

1. Выполнить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Практическое занятие № 22.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Цель: освоить дистанцию до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Задания:

1. Пройти дистанцию до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Практическое занятие № 23.

Основные элементы тактики в лыжных гонках.

Цель: освоить элементы тактики в лыжных гонках.

Задания:

1. Выполнить элементы тактики в лыжных гонках.

Практическое занятие № 24, № 25.

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.

Цель: определить уровень техники выполнения верхней, нижней прямой подачи. Отработать передачу вперед, учебную игру.

Задания:

1. Выполнить упражнения с мячом.

Практическое занятие № 26.

Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Цель: развить координационные способности, совершенствование техники передачи и приема волейбольного мяча.

Задания:

1. Выполнить основные приемы игры «Волейбол», блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Практическое занятие № 27, № 28.

Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

Цель: овладение техническими приемами игры. Отработать прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

Задания:

1. Игра в Волейбол.

Практическое занятие № 29.

Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Цель: освоить игру по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Задания:

1. Игра в Волейбол.

Практическое занятие № 30.

Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.

Цель: изучить общие требования безопасности, правила игры в волейбол.

Задания:

1. Играть в Волейбол, соблюдая технику безопасности игры.

Практическое занятие № 31.

Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Цель: познакомить с системой фитнеса. Отработать упражнения с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Практическое занятие № 32.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Цель: освоить упражнения атлетической гимнастики.

Задания:

1. Выполнить упражнения атлетической гимнастики.
2. Выполнить упражнения на тренажерах.

Практическое занятие № 33, № 34.

Атлетическая гимнастика, круговая тренировка.

Цель: освоить круговые тренировки, отработать упражнения атлетической гимнастики.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики.

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Задания для текущего контроля

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение	Возр аст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливос ть	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание из виса (юн) на высокой перекладине; (девушки) на низкой перекладине из виса лежа количество раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	18	13–15	

Девушки

Основная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»

Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	15,7	16,0	17,0	18.0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,40	4,45	4,50	5,10
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	10,15	10,50	11,15	12,00
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	190	180	168	160
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Сгибание и разгибание рук, в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	12	8
Основные контрольные нормативы					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		27	25	23	20
3 минуты		70	60	55	40

Девушки

Основная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2/ «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Легкая атлетика					

Бег 500м., сек	Скоростные	1,50	1,55	2,00	2,10
Общая физическая подготовка					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		150	140	100	89
2 мин		290	250	200	190
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		170	140	100	90
2 мин		280	240	180	170
Приседание (кол-во раз) 1 минута	Скоростно-силовые	55	50	40	35
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	50	40	35
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	27	25	20	17
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	22
Фитнес – пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	30	28	25	20

Девушки
Подготовительная медицинская группа
Основные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	16,0	17,0	18.0	19.0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,45	4,50	5,10	5,15
Бег 2000м., сек	Общая	10,50	11,15	12,00	12,15

	ВЫНОСЛИВОСТЬ				
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	190	180	168	160
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание (кол-во раз) на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	7/7	6/6
Сгибание и разгибание рук, в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	9	6
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	11	8
Основные контрольные нормативы					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		27	25	23	20
3 минуты		65	55	45	35

Девушки

Подготовительная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	1,55	2,00	2,10	2,20
Общая физическая подготовка					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		150	140	100	80

2 мин		290	250	200	180
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		170	140	100	80
2 мин		280	240	180	160
Приседание (кол-во раз) 1 минута	Скоростно-силовые	55	50	40	30
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	50	40	35
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	27	25	20	15
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	22
Фитнес–пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	30	25	23	20

Девушки

Специальная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	17,0	18.0	19.0	21.0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,50	5,10	5,15	6,30
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	11,15	12,00	12,15	Б/ учёта врем
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	168	160	150	130
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за	Силовые	60	50	40	35

головой (пресс) (кол-во раз)					
Приседание на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	10/10	8/8	6/6	4/4
Сгибание и разгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	16	10	6	3
Основные контрольные нормативы					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		20	17	15	12
3 минуты		60	50	40	30

Девушки
Специальная медицинская группа
Дополнительные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	2,00	2,10	2,20	2.30
Общая физическая подготовка					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		135	100	90	85
2 мин		250	230	190	150
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		130	100	80	70
2 мин		200	180	160	150

Приседание (кол-во раз) 1 минута	Скоростно-силовые	50	45	40	35
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	40	35	30
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	20	18	15	13
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	25	22	20	18
Фитнес–пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	25	20	18	15

ЮНОШИ

Основная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	13,2	13,6	14,0	14,3
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,15	3,20	3,30	3,40
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	12,00	12.35	13,10	13,50
Прыжки в длину с места (см.)	Скоростно-силовые	250	240	230	210
Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	8	5	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук, в висе на перекладине	Силовые	15	12	9	7

(подтягивание)					
(кол-во раз)					
Основные контрольные нормативы					
Бег 1500м., сек	Скоростная выносливость	5,15	5,25	5,40	5,50
В вися поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
Или в вися подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	20	15

ЮНОШИ

Основная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	45	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		140	130	100	90
2 мин		250	200	180	170
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	45	40	35
Приседание 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	60	55	45	40
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				

1 мин.		27	25	22	19
3 мин.		80	75	70	60
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	40	35	30	25

ЮНОШИ

Подготовительная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	13,6	14,0	14,3	16.0
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,20	3,30	3,40	3,50
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	12.35	13,10	13,50	14.35
Прыжки в длину с места (в см.)	Скоростно-силовые	250	240	230	200
Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	8	5	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук, в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Основные контрольные нормативы					
Бег 1500м., сек	Скоростная выносливость	5,15	5,25	5,40	5,50
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины(кол-во раз)	Силовые	10	8	5	4

Или в висячем положении прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	17	12
---	--	---	---	----	----

ЮНОШИ

подготовительная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5 /«2»
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	45	40	35	30
Прыжки через скакалку(кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		140	130	100	80
2 мин		250	200	180	165
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	45	40	35
Приседание 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	60	55	45	35
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		27	25	22	16
3 мин.		77	75	70	60
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	40	35	30	25

ЮНОШИ

специальная медицинская группа

Основные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способност и	Баллы / оценка			
		4/ «5»	3 / «4»	2/«3»	0,5 /«2»
Основные зачетные нормативы					

Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	14,0	14,3	16.0	17.0
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,30	3,40	3,50	б/ вр
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	13,10	13,50	14.35	б/ вр
Прыжки в длину с места (см.)	Скоростно-силовые	230	220	210	190
Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	10/10	8/8	6/6	3/3
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук, в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	Силовые	6	5	3	2
Или в висе подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	14	10

ЮНОШИ

специальная медицинская группа

Дополнительные контрольные нормативы

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	Баллы / оценка			
		3/ «5»	2 / «4»	1/«3»	0,5/ «2»
Общая физическая подготовка					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	40	35	30	25
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				

1 мин		130	100	90	85
2 мин		200	180	170	160
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	45	40	35	30
Приседание 1 минута(кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	45	40	35
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		25	22	19	15
3 мин.		65	60	55	40
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	35	30	25	20

3.2. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Предметом оценки являются умения и знания. Оценка освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) предусматривает проведение зачета. Зачет проходит в форме сдачи нормативов.

Задания для промежуточной аттестации ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 1 курс

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,30	3,20
3	Бег 100 м (с)	14,5	14,00	13,6
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Прыжки в высоту	135	130	125
7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9 (из 10 баллов)	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег 500 м (мин, с)	1,50	1,55	2,00
3	Бег 100 м (мин, с)	17,2	17,0	16,5
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге,	8	6	4
6	Поднимание туловища количество раз в минуту	28	32	36
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине _____

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании учебно-методического совета Академии по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Протокол № _____ от «_____» _____ 20____ г.

Председатель

Алексеева У.С.