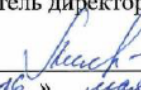


Утверждаю
Заместитель директора по УМ и ВР

 Л.Н. Иванова
« 16 » мая 20 21 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

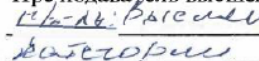
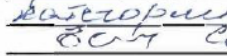
по учебной дисциплине

ОУД 05 Физическая культура

54.01.20 Графический дизайнер

Разработчик

Преподаватель высшей категории



В.Б. Семенов В.Б.
(подпись) (Ф.И.О.)
« 11 » мая 20 21 г.

РАССМОТРЕНО:

Предметной (цикловой) комиссией
54.01.20 Графический дизайнер
Протокол № 9
от 11.05.2021 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии

 / А.В. Химмельрайх /
(подпись)

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по профессии среднего
профессионального образования
по профессии 54.01.20 «Графический
дизайнер» приказ Министерства
образования и науки РФ от 09 декабря
2016 г. №1543

Паспорт комплекта фонда оценочных средств по учебной дисциплине

ОУД. 05 Физическая культура

Наименование раздела, темы	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование контрольно-оценочного средства	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Теоретическая часть Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 1.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствовани я профессионально важных психофизиологиче ских качеств Тема 1.3 Психофизиологиче ские основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регуливании работоспособности Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - использовать приобретенные знания и	Устный опрос Выполнение контрольных нормативов	Устный опрос Тест по учебной дисциплине Выполнение комплексов упражнений

	умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. знать/понимать: — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; — способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		
Раздел 2. Практическая часть Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Содержание обучения по выбору	уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений	Тест Комплекс упражнений Выполнение контрольных нормативов	

Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Тема 2.3 Гимнастика Тема 2.4 Спортивные игры Тема 2.5 Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
---	---	--	--

	- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. знать/понимать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		
--	---	--	--

Уровень физической подготовленности студентов по легкой атлетике.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м, с	15-16	16.0	15.3	15.0	19.0	18.0	17.0
		17	15.5	15.0	14.5	18.5	17.5	16.5
		18	15.0	14.5	14.2	18.0	17.0	16.0
		19 и ст.	14.5	14.2	14.0	18.0	17.0	16.0
2	Бег на 500 м. мин. сек (девушки) 1000 м, мин. сек (юноши)	15-16	4.5	4.10	4.00	2.15	2.05	2.00
		17	4.10	4.00	3.50	2.05	2.05	1.50
		18	4.00	3.50	3.30	2.00	1.50	1.45
		19 и ст.	3.40	3.30	3.25	2.00	1.50	1.45
3	Бег на 3000 м (юноши) мин, сек., 2000 (девушки) мин, сек.	15-16	17.00	16.00	15.00	12.40	11.30	10.15
		17	16.30	15.30	14.30	12.40	11.30	10.10
		18	16.30	15.00	14.00	12.40	11.30	10.10
		19 и ст.	16.30	15.00	13.30	12.40	11.30	10.10
4	Прыжок в длину с разбега, см.	15-16	3.40	400	440	310	340	360
		17	3.60	420	460	310	345	365
		18	3.70	440	480	310	350	380
		19 и ст.	3.70	440	480	310	350	380
5	Прыжок в высоту с разбега, см.	15-16	110	105	130	100	105	110
		17	120	130	140	105	110	115

6	Метание гранаты 700 г (юноши), м Теннисного мяча (девушки) на дальность с разбега, м.	18	120	130	140	105	115	120
		19 и ст.	120	130	140	105	115	120
		15-16	22	26	32	18	23	28
		17	26	32	38	19	25	30
		18	26	32	38	20	25	30
		19 и ст.	26	32	38	20	25	30

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

Вид упражнения		1 курс 15-16 лет			2 курс 17 лет			3 курс 18 лет			4 курс 19 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 100 м/мин.	Д.	19.0	17.6	16.4	17.6	16.4	15.4	16.4	15.4	14.8	15.4	14.8	14.5
	Ю.	20.0	19.2	18.6	14.5 0	13.4 0	18.0	18.6	18.0	17.6	22.5 0	17.6	17.3
2. Бег 2000 м/мин, с.	Д.	16.0 6	14.5 0	13.4 0	14.5 0	13.4 0	12.5 0	13.4 0	12.5 0	12.1 0	12.5 0	12.1 0	11.4 0
3000 м/мин. с.	Ю.	18.3 0	17.0 0	15.5 0	17.0 0	15.5 0	15.0 0	15.5 0	15.0 0	14.2 0	15.0 0	14.2 0	13.3 0
3. Метание гранаты 500 гр./м.	Д.	8	11	13	11	13	14	13	14	15	14	15	16
700 гр./м.	Ю.	20	25	28	25	28	20	28	30	32	30	32	34
4. Лыжные гонки													
3 км. с.	Д.	28	25.5 0	24.0 0	25.5 0	24.0 0	22.3 0	24.0 0	22.3 0	21.2 0	22.3 0	21.2 0	20.3 0
5 км. с.	Ю.	60.0 0	52.3 0	45.4 0	52.3 0	45.4 0	40.3 0	45.4 0	40.3 0	36.4 0	40.3 0	36.3 0	34.1 5
5. Плавание 50м./с.	Д.	2.00	1.50	1.42	1.50	1.42	1.35	1.42	1.35	1.29	1.35	1.29	1.24
	Ю.	1.40	1.32	1.25	1.32	1.25	1.19	1.25	1.19	1.14	1.19	1.14	1.09
6. Отжимание от гимнастической скамейки, (раз).	Д.	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Подтягивание на перекладине (раз)	Ю.	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
7. Кросс 500 м/м. с	Д.	2.15	2.10	2.05	2.10	2.05	2.00	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50
1000 м/м. с	Ю.	4.15	4.10	4.05	4.10	4.05	4.00	4.05	4.00	3.35	3.00	3.35	3.30
8. Прыжки в высоту с разбега (см.)	Д.	90	95	100	95	100	105	100	105	110	105	110	115
	Ю.	110	115	120	115	120	125	120	125	130	125	130	135
9. Прыжки в длину с места, (см.)	Д.	115	120	140	120	140	150	140	150	160	150	160	170
	Ю.	180	190	200	190	200	210	200	210	220	210	220	230

Уровень физической подготовленности студентов.

№ п/п	Определенные способности	Контрольные	Возраст, лет	Уровень	
				юноши	девушки

		упражнение (тест)		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15	5.5	5.3	4.5	6.0	5.8	4.9
			16	5.2	5.1	4.4	6.1	5.9	4.8
			17	5.1	5.0	4.3	6.0	5.8	4.8
			18	5.0	4.9	4.3	6.0	5.7	4.8
			19 и ст.	5.0	4.8	4.3	6.0	5.7	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	8.6	8.4	7.7	9.7	9.3	8.5
			16	8.2	8.0	7.3	9.7	9.3	8.4
			17	8.1	7.9	7.2	9.6	9.2	8.4
			18	8.0	7.8	7.1	9.5	9.1	8.4
			19 и ст.	7.9	7.7	7.0	9.5	9.0	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	15	175	190	220	155	165	205
			16	180	195	230	160	170	210
			17	185	200	235	160	170	210
			18	190	205	240	160	170	210
			19 и ст.	190	205	240	160	170	210
5	Прыжок в высоту с разбега, см.	15-16	110	105	130	100	105	110	110
		17	120	130	140	105	110	115	115
		18	120	130	140	105	115	120	120
		19 и ст.	120	130	140	105	115	120	120
6	Метание гранаты 700 г (юноши), м	15-16	22	26	32	18	23	28	28
		17	26	32	38	19	25	30	30
		18	26	32	38	20	25	30	30
		19 и ст.	26	32	38	20	25	30	30
	Теннисного мяча (девушки) на дальность с разбега, м.	15-16	22	26	32	18	23	28	28
		17	26	32	38	19	25	30	30
		18	26	32	38	20	25	30	30
		19 и ст.	26	32	38	20	25	30	30

Уровень технической подготовленности студентов по баскетболу.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Курс	юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бросок по кольцу с 2 м (дев), 3 м (юн)	1	4	3	1	4	3	1
	3 м (дев), 4 м (юн)	2	4	3	2	4	3	2
2	Штрафной бросок	3	3	2	1	4	2	1
		4	4	3	1	4	3	1
3	Бросок по кольцу после ведения (раз)	1	3	2	1	3	2	1
		2	4	3	2	4	3	2
4	Бросок по кольцу в движении после приема мяча от партнера	3	4	3	2	3	2	1
		4	5	3	2	4	3	2
5	Передача мяча в круг, диаметром 20 см, расстояние 4 м, 10 попыток	1	8	7	5	6	5	3
		2	9	7	5	7	5	3
		3	9	8	5	7	6	3
		4	10	8	6	8	6	4

Уровень технической подготовленности студентов по волейболу.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Курс	юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Жонглирование двумя руками сверху (раз)	1	20	15	10	15	10	5

2	Жонглирование двумя руками снизу (раз)	2	25	18	13	18	13	8
3	Подача мяча (кол-во попаданий)	1	4	3	2	4	2	1
		2	5	3	2	4	2	1
4	Передача мяча в парах через сетку (раз)	3	16	14	10	12	8	4
		4	20	16	14	14	10	6
5	Нападающий удар (кол-во попаданий)	3	4	3	2	3	2	1
		4	5	3	2	4	2	1
6	Блокирование (кол-во раз)	3	4	3	2	3	2	1
		4	5	3	2	4	2	1
7	Подача мяча, в определенную зону (раз)	3	4	3	2	3	2	1
		4	5	3	2	4	2	1