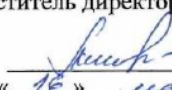


Утверждаю
Заместитель директора по УМ и ВР

 Л.Н. Иванова
«16» мая 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

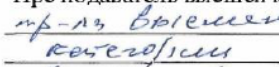
по учебной дисциплине

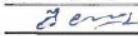
ОП 07 Физическая культура

54.01.20 Графический дизайнер

Разработчик

Преподаватель высшей категории

 мр-ль высшей
категории

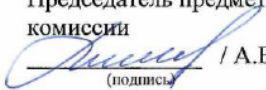
 Семёнов Д.В.
(подпись) (Ф.И.О.)

«11» мая 2021 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
ОП. 07 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 совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании 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 умения в практической	Устный опрос Выполнение контрольных нормативов	Устный опрос Тест по учебной дисциплине Выполнение комплексов упражнений

	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 атлетической гимнастики;	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.	- 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		15-16	110	105	130	100	105	110

	Прыжок в высоту с разбега, см.	17	120	130	140	105	110	115
		18	120	130	140	105	115	120
		19 и ст.	120	130	140	105	115	120
6	Метание гранаты 700 г (юноши), м Теннисного мяча (девушки) на дальность с разбега, м.	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	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				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 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