Digitally signed by Пицаев Руслан Александрович
DN: cn=Пицаев Руслан Александрович, o=Арктический морской институт имени В.И. Воронина - филиал ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова", ou=Директор, email=ami@ami-voronina.ru, c=RU
Date: 2023.11.02 14:46:50 +03'00'

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

БУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности
26.02.03 Судовождение

квалификация

Старший техник-судоводитель с правом эксплуатации судовых энергетических установок

АРХАНГЕЛЬСК
2022

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-методической работе

Л.Б. Чиркова

«20» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директором АМИ им. В.И. Воронина - филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Р.А. Пицаев

«23» мая 2022 г.

ОДОБРЕНО
на заседании цикловой комиссии дисциплин общеобразовательного, ОГСЭ и ЕН циклов

Протокол от 16.05.2022 № 8

Руководитель А.Г.Чистякова

РАЗРАБОТЧИК:
Ануфриев Артем Петрович, преподаватель

Комплект контрольно-оценочных средств по учебному предмету БУП.05 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 02.12.2020 № 691, рабочей программой учебного предмета.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	6
3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	8
3.1. Задания для проведения текущего контроля	8
3.1.1. Вопросы для устного опроса	8
3.1.2. Практические задания	8
3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации	13
3.2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета	13

1. Общие положения

1.1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Назначение:

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки предметных результатов освоения учебного предмета БУП.05 Физическая культура.

Освоение содержания учебного предмета **БУП.05 Физическая культура** обеспечивает достижение обучающимися следующих ***результатов:***

личностных

Синхронизация личностных результатов с ОК	
Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	ЛР1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	ЛР3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР4 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР5 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
	ЛР6 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие,	ЛР7 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых

предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР8 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	ЛР9 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	ЛР11 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; ЛР12 - готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных

Синхронизация метапредметных результатов с ОК	
Коды ОК согласно ФГОС СПО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	МПР1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	МПР2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	МПР3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	МПР4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; МПР6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	МПР5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

предметных

Синхронизация предметных результатов с ОК	
Коды ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ПР1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
	ПР2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	ПР3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	ПР4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	ПР5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Результаты освоения предмета, подлежащие проверке

Результатом освоения общеобразовательной учебного предмета БУП.05 Физическая культура является достижение образовательных результатов.

Контролируемые разделы (темы) учебного предмета	**Код образовательных результатов**	**Наименование оценочного средства**
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение практических заданий: бег, кросс, прыжок в длину с места
Гимнастика	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение практических заданий: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки); упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, н/теннис)	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение практических заданий: выполнение комплексов специальных упражнений, техника игры
Плавание	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение практических заданий: техника плавания различными стилями

Контролируемые разделы (темы) учебного предмета	Код образовательных результатов	Наименование оценочного средства
Лыжная подготовка	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение практических заданий: классический и коньковый ход, техника подъема различными способами, техника спусков, торможения, поворотов
Виды спорта по выбору		
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение практических заданий: гимнастические упражнения, упражнения на спортивных тренажерах
Дыхательная гимнастика	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение дыхательных упражнений
Релаксационная гимнастика	ОК 03-04, 06, 08	Выполнение упражнений релаксационной гимнастики

3. Комплект оценочных средств

Контроль качества освоения учебного предмета БУП.05 Физическая культура включает текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Видами текущего контроля являются: устный опрос, показ техники контрольного упражнения, практические задания.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

3.1. Задания для проведения текущего контроля

3.1.1. Вопросы для устного опроса

1. Обоснуйте значимость физической культуры для обучающихся.
2. Перечислите основные критерии здорового образа жизни.
3. Назовите основные средства Физической культуры для регулирования работоспособности.
4. Перечислите методы самоконтроля при занятиях физической культурой

Критерии оценивания:

– полнота и правильность ответа;

– степень осознанности, понимания изученного;

– языковое оформление ответа.

Показатели и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели
отлично	ответ полный и правильный, грамотно выраженный, с высокой
хорошо	ответ неполный или неправильно сформулированный
удовлетворительно	ответ с ошибками, с низкой степенью осознанности
неудовлетворительно	ответ с грубыми ошибками или полное отсутствие ответа

3.1.2. Практические задания

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 300 м, эстафетный бег 4 100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м, 1 000 м (девушки) и 2 000 м, 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений.

Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Попеременные и одновременные хода. Свободный стиль (коньковый ход). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Спуск с гор, стойка лыжника. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,

финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Выбор спортивных игр определен условиями, материально-техническим оснащением которые в большей степени направлены на

предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

4.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

4.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4.3. Мини-футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

4.4. Настольный теннис

Основные сведения о технике игры, о её значении для физического развития: исходные положения (стойки), способы передвижений и держания ракетки, подачи, технические приемы защиты и нападения, перемещения. Учебно-тренировочные игры.

5. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

6. Виды спорта по выбору

6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

6.2. Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

6.3. Релаксационная гимнастика

Релаксационная гимнастика представлена как фактор активного отдыха в процессе жизнедеятельности обучающихся, мышечная релаксация для снятия нервно-психического напряжения, включая аутогенную тренировку, а также простые и доступные средства и методы активной и пассивной мышечной релаксации, совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц в процессе физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Темы рефератов:

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке обучающихся
2. Основы здорового образа жизни
3. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
4. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
5. воздействие физической тренировки на сердечно-сосудистую систему.
6. Воздействие физической тренировки на дыхательную систему.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дыхательный насос.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
10. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
11. Г ум оральная и нервная регуляция деятельности организма.
12. Проблема здоровья человека в современном мире.
13. Влияние общей культуры учащейся молодежи на образ жизни.
14. Разумное чередование учебного груда и отдыха обучающихся
15. Рациональное питание учащихся
16. Оптимальная двигательная активность обучающихся
17. Отказ от вредных привычек - важнейшее слагаемое ЗОЖ.
18. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
19. Средства и методы укрепления психического здоровья,
20. Критерии эффективности ЗОЖ.
21. Комплексы ЛФК по заболеваниям.
22. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
23. Методические принципы спортивной тренировки.
24. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для

профессиональной и спортивной деятельности.

25. Средства и методы воспитания психофизических качеств.

26. Структура учебно-тренировочного занятия.

27. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС

28. Разделы спортивной подготовки

29. Общая и специальная физическая подготовка.

30. и избранными видами спорта.

31. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.

32. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий.

33. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.

34. «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании, временно освобожденных от практических занятий, обучающихся).

Критерии оценивания

Код показания оценивания	**Не зачтено**	**Зачтено**
Знания	- Содержание не соответствует теме - Литературные источники выбраны не по теме -Нет ссылок на использованные источники информации -Тема не раскрыта - В изложении встречается большое количество орфографических и стилистических ошибок - Требования к оформлению и объёму не соблюдены	- Тема соответствует содержанию реферата - Широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблеме - Правильное оформление ссылок на используемую литературу - Основные понятия проблемы изложены полно и глубоко - Отмечена грамотность и культура изложения - Соблюдены требования к оформлению и объёму реферата
Умения	- Структура реферата не соответствует требованиям - Не проведен анализ материалов реферата - Нет выводов - В тексте присутствует плагиат	- Материал систематизирован и структурирован - Сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу - Сделаны и аргументированы основные выводы Отчетливо видна самостоятельность суждений

3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Оценкой уровня физической подготовленности обучающихся для дифференцированного зачета является сдача нормативов.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся (юноши)

Виды упражнений	1 курс		
	Оценка		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
1. Бег 100 (с)	13,5	14,0	15,0
2. Бег 500м (сек)	1,40	1,45	1,50
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6
4. Прыжок в длину с места (см)	2.15	2.05	2,00
5. 6-мин бег Тест Купера (Круги – м)	1400м 24 кр.	1300м 22 кр.	1200м 20 кр.
6. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16, 0	17, 0	18, 0
7. Плавание 50 м (с)	50.0	58,0	б/у времени
8. Волейбол Передачи в парах Передачи над собой Подачи (из 5) Уч.-тр. игра	 10 10 3	 8 8 2	 6 6 1
9. Баскетбол Штр. бросок (из 5) Ведение-бросок Дриблинг Уч.-тр. игра	3	2	1
10. Футбол Ведение мяча Удары по воротам Уч.-тр. игра	3	2	1

Оценка уровня профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся (юноши)

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
1. Кросс (бег 3 000 м (мин, с))	12,30	14,00	б/вр

2. Плавание (проныривание под водой (м)	25 м	20 м	15 м
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	50	40	30
4. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине (ноги закреплены за 1 мин)	50	40	30
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) (по выбору) Угол в висе (сек) (по выбору)	7 7	5 5	3 3
7. Челночный бег 10×10 м (с)	25	26	27
8. Жим гири 16 кг (за 1 мин)	35	25	15
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разработаны руководителем физической культуры с учетом специфики профессионального образования обучающихся на основе учебной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся (девушки)

Тесты	**Оценка в баллах**		
	отлично	**хорошо**	**удовлетворительно**
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по физической подготовке обучающихся разработаны кабинетом руководителем физической культуры с учетом специфики профессионального образования на основе учебной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания уровня физической подготовленности

Проводится по двум показателям:

1. исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
2. реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень.