

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине СГ 04 Физическая культура**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**по специальности/профессии 49.02.01 Физическая культура**

*Форма обучения очная*


Кизляр, 2023г

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 49.02.01 *Физическая культура*

Разработчик:

ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж», преподаватель  
Омарова З.Г.

Рассмотрено и одобрено ПЦК социально-гуманитарных и профессиональных дисциплин по юридическим и экономическим специальностям  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Председатель комиссии - Гаджимурадова Эдиля Эльбрусовна 

## **1.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

### **Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных программ, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с руководством, коллегами, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

### ***Освоение умений и усвоение знаний:***

**уметь:** использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

## 2. Фонд оценочных средств Текущего контроль

№ п/п	Контрольные упражнения (2 курс)	ю/д	«5»	«4»	«3»
1	БЕГ 30м (сек)	ю	4.3	4.7	5.1
		д	4.8	5.3	6.1
2	БЕГ 60м (сек)	ю	8.0	8.8	9.5
		д	8.8	9.0	9.5
3	БЕГ 100м (сек)	ю	13.0	14.2	14.8
		д	17.0	17.3	17.7
4	БЕГ 200м (сек)	ю	32.0	35.0	40.0
		д	40.0	45.0	60.0
5	БЕГ 400м (сек)	ю	1.20	1.30	1.40
6	БЕГ 500м (мин.сек)	д	1.45	1.55	2.10
7	БЕГ 1000м (мин.сек)	ю	3.35	3.50	4.05
		д	5.00	5.20	5.30
8	БЕГ 2000м (мин.сек)	ю	9.30	10.00	б/в
		д	10.00	11.00	13.00
9	БЕГ 3000м (мин.сек)	ю	13.00	13.30	14.00
10	Челночный бег 3х10м (сек)	ю	8.0	8.3	8.7
		д	8.4	9.5	10.00
11	Эстафетный бег 4х100м	Техника передачи эстафетной палочки			
12	Метание малого мяча на дальность (м)	д	35	30	25
13	Метание гранаты на дальность (м) 700г (ю), 500г (д)	ю	35.0	26.0	22.0
		д	21.0	17.0	15.0
14	Прыжок в длину с места (см)	ю	210	200	180
		д	170	150	140
15	Прыжок в высоту (см)	ю	125	120	115
		д	112	100	80
16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	ю	12	10	8
		д	18	15	8
17	Подъем переворотом на перекладине из виса (раз)	ю	3	2	1
18	Поднимание ног к перекладине из виса (раз)	ю	10	7	5
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю) (раз) от скамейки(д) (раз)	ю	35	30	25
		д	15	10	8
20	Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой» за 1 минуту (раз)	ю	40	35	25
		д	35	25	15
21	Тест на гибкость (см)	ю	15	9	5
		д	20	12	7
22	Баскетбол: Бросок с 2-х шагов (из 10 попыток)		7	5	4

	Штрафной бросок (из 5 попыток)		3	2	1
	Броски с 10 точек		4	3	2
23	Плавание 50 м (сек). (Если есть материальная база)		40.0	50.0	б/в
23	Акробатика (комбинация из 5-6 элементов)	Техника выполнения			
№ п/п	Контрольные упражнения (3 курс)	ю/ д	«5»	«4»	«3»
1	БЕГ 30м (сек)	ю	4.3	5.0	5.1
		д	4.8	5.9	6.1
2	БЕГ 60м (сек)	ю	8.0	8.8	9.5
		д	8.8	9.0	9.5
3	БЕГ 100м (сек)	ю	13.6	14.0	14.5
		д	16.8	17.0	17.5
4	БЕГ 200м (сек)	ю	30.0	33.0	40.0
		д	45.0	50.0	60.0
5	БЕГ 400м (сек)	ю	1.15	1.30	1.40
6	БЕГ 500м (мин.сек)	д	1.45	1.50	2.10
7	БЕГ 1000м (мин.сек)	ю	3.35	3.45	4.00
		д	5.30	6.00	6.30
8	БЕГ 2000м (мин.сек)	ю	9.30	10.0 0	11.0 0
		д	11.0 0	11.4 0	13.0 0
9	БЕГ 3000м (мин.сек)	ю	13.3 0	14.0 0	15.0 0
10	Челночный бег 3x10м (сек)	ю	7.3	8.0	8.3
		д	8.4	9.5	10.0 0
11	Эстафетный бег 4x100м	Техника передачи эстафетной палочки			
12	Метание малого мяча на дальность (м)	д	35	30	25
13	Метание гранаты на дальность (м) 700г (ю), 500г (д)	ю	38.0	32.0	26.0
		д	23.0	18.0	15.0
14	Прыжок в длину с места (см)	ю	240	220	200
		д	190	175	150
15	Прыжок в высоту (см)	ю	130	125	120
16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	ю	15	12	10
		д	18	15	8
17	Подъем переворотом на перекладине из виса (раз)	ю	5	3	2
18	Поднимание ног к перекладине из виса (раз)	ю	15	10	7
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю) (раз) от скамейки (д) (раз)	ю	38	35	25
		д	20	12	10
20	Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой» за 1 минуту (раз)	ю	50	40	30
		д	40	30	20
21	Тест на гибкость (см)	ю	15	12	5
		д	20	14	7
22	Баскетбол: Бросок с 2-х шагов (из 10 попыток)		8	6	5
	Штрафной бросок (из 5 попыток)		3	2	1

	Броски с 10 точек		5	4	3
23	Плавание 50 м (сек). (Если есть материальная база)		35.0	45.0	60.0
23	Акробатика (комбинация из 5-6 элементов)	Техника выполнения			

№ п/п	Контрольные упражнения(4 курс)	ю/ д	«5»	«4»	«3»
1	БЕГ 30м (сек)	ю	4.3	5,0	5.1
		д	4.8	5.9	6.1
2	БЕГ 60м (сек)	ю	8.0	8.8	9.5
		д	8.8	9.0	9.5
3	БЕГ 100м (сек)	ю	13.6	14.0	14.5
		д	16.8	17.0	18.0
4	БЕГ 200м (сек)	ю	30.0	32.0	40.0
		д	45.0	50.0	60.0
5	БЕГ 400м (сек)	ю	1.15	1.25	1.35
6	БЕГ 500м (мин.сек)	д	1.45	1.50	2.10
7	БЕГ 1000м (мин.сек)	ю	3.35	3.50	4.05
		д	5.00	5.20	5.30
8	БЕГ 2000м (мин.сек)	ю	9.10	9.30	11.0 0
		д	11.0 0	11.4 0	13.0 0
9	БЕГ 3000м (мин.сек)	ю	13.3 0	14.0 0	15.0 0
10	Челночный бег 3x10м (сек)	ю	7.3	8.0	8.5
		д	8.4	9.5	10.0 0
11	Эстафетный бег 4x100м	Техника передачи эстафетной палочки			
12	Метание гранаты на дальность (м) 700г (ю), 500г (д)	ю	38.0	32.0	26.0
		д	23.0	18.0	15.0
13	Прыжок в длину с места (см)	ю	240	220	200
		д	180	160	150
14	Прыжок в высоту (см)	ю	130	125	120
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	ю	15	12	10
		д	18	15	6
16	Подъем переворотом на перекладине из виса (раз)	ю	5	3	2
17	Поднимание ног к перекладине из виса (раз)	ю	16	10	7
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю) (раз) от скамейки (д) (раз)	ю	40	35	25
		д	20	12	10
19	Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой» за 1 минуту (раз)	ю	50	40	30
		д	26	25	24
20	Тест на гибкость (см)	ю	15	12	5
		д	20	14	7
21	Баскетбол: Бросок с 2-х шагов (из 10 попыток)		10	7	5
22	Штрафной бросок (из 5 попыток)		4	2	1
23	Броски с 10 точек		6	5	3
24	Плавание 100 м (сек). (Если есть материальная база)		1.30	1.45	2.00
25	Акробатика (комбинация из 5-6 элементов)	Техника выполнения			

### 3. Комплект оценочных средств для дифференцированного зачета

№ п / п	Контрольные упражнения	ю/ д	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10м (сек)	ю	7.3	8.0	8.5
		д	8.4	9.5	10.0 0
2	Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой» за 1 минуту (раз)	ю	50	40	30
		д	26	25	24
3	Тест на гибкость (см)	ю	15	12	5
		д	20	14	7
4	Баскетбол: Штрафной бросок (из 5 попыток)		4	2	1



**ПРОТОКОЛ**  
**выполнения промежуточной аттестации**

группа \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_

Количество студентов в группе	Фактически и присутство- вали	Выполнили работу на				Средний балл	Качество, %	Успеваемость, %
		«5 »	«4 »	«3 »	«2 »			

**Преподаватель**

\_\_\_\_\_