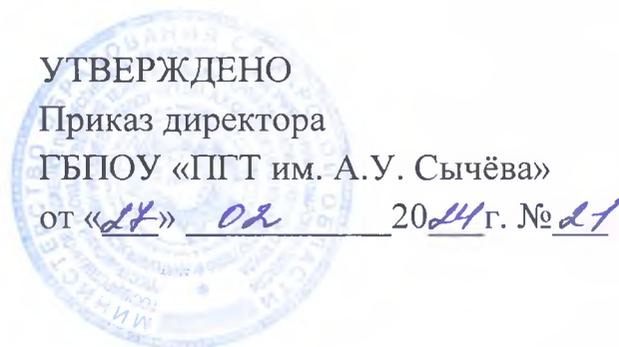


государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»



**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ИТОГОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ**

по ОУП.12 Физическая культура

по специальности
39.02.01 Социальная работа

с. Пестравка, 2024

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»

от «___» _____ 20___ г. №___

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ИТоговых образовательных
РЕЗУЛЬТАТОВ**

по ОУП.12 Физическая культура

по специальности
39.02.01 Социальная работа

с. Пестравка, 2024

Дифференцированный зачет по учебному предмету «Физическая культура»

При прохождении учебного предмета «Физическая культура» студент обязан:

- систематически посещать учебные занятия;
- выполнять контрольные нормативы, упражнения, а также домашние задания преподавателя в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим труда, отдыха, питания и обеспечивать в течение дня оптимальную двигательную активность;
- регулярно заниматься физическими упражнениями (утренней гимнастикой, гигиенической физкультурой), уметь проводить производственную гимнастику.
- активно участвовать в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в колледже;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, вести «Дневник здоровья студента»;
- на все практические занятия, соревнования являться в спортивной форме и обуви, установленных требованиями по физической культуре для закрытых спортсооружений и занятий на воздухе;
- справка освобождения от занятий по физической культуре из других лечебных учреждений должна быть зарегистрирована в здравпункте ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж» и предъявлена преподавателю физической культуры не позднее дня выхода на занятия;
- студенты, временно освобожденные от занятий физической культурой, на основании медицинского заключения на непродолжительный срок (менее одного месяца) обязаны посещать учебные занятия. Допускается их привлечение педагогом к подготовке отдельных этапов учебного занятия.

Пропуски занятий без уважительной причины отрабатываются на учебных занятиях с другими группами. Оценка по учебному предмету «Физическая культура» бально – накопительная.

Успеваемость студентов, определяется по сумме баллов полученных в результате усвоения знаний, умений по разделам:

- ведение «Дневника здоровья студента»;
- оценка текущего контроля уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов основная и подготовительная группа);
- формирование ответственного отношения к дисциплине (посещаемость занятий);
- участие в спортивно – массовых мероприятиях;
- участие санитарно-просветительной работе.

Таблица 1

Обязательная сдача контрольных нормативов	Контрольные нормативы	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

В											
По выбору	Бег 100 метров Челночный бег 3 x 10метров	16,0	17,0	18,0	19,0	20, 0	13,2	14,0	14,8	15,4	15,8
		8,4	9,3	9,6	9,9	10, 2	7,2	7,9	8,1	8,4	8,7
По выбору	Бег 500 метров Челночный бег 10x10 метров	1,55	2,05	2,15	2,25	2,3 0					
		29,0	30,0	31,0	32,0	33, 0					
По выбору	Бег 1000 метров Челночный бег 10x10 метров						3,20	3,25	3,30	3,35	3,40
							25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
По выбору	Бег 2000 метров	11,0	11,5	12,3	13,2	14, 0					
	Тест Купера (км)	< 2,3	2,1- 2,2	1,9- 2,0	1,6- 1,8	> 1,6					
По выбору	Бег 3000 метров Тест Купера (км)						12,3	13,3	14,3	15,3	16,0
							< 2,8	2,6- 2,75	2,3- 2,5	2,1- 2,2	>2,0
По выбору	Метание гранаты (м)	20	18	15	12	10	40	35	30	25	20
	Метание набивного мяча 5 кг (м)	1,80	1,70	1,60	1,50	1,4 0	2,50	2,40	2,30	2,25	2,20
По выбору	Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,70	1,60	1,50	1,4 0	2,40	2,30	2,20	2,15	1,90
	Поднимание туловища ноги не фиксированы (фиксированы) (раз)	35 (50)	30 (45)	25 (35)	20 (30)	18 (25)					
	Подтягивание (раз)						14	11	9	8	7
	Сгибание и разгибание рук (раз)	12	10	8	7	6	45	40	35	30	25
	Лыжная подготовка										
	Бег 3000 м	18,0	19,3	22,0	22,5	23,0					
	Бег 5000 м						25,3	26,3	28,3	29,0	30,0
	Повороты	5	4	3			5	4	3		
Спуски	5	4	3			5	4	3			

Итоговая оценка

(для студентов основной, подготовительной группы здоровья и специальной группы А)

Для зачета за семестр необходимо (3 контрольные точки) :

1. Обязательное ведение «Дневника здоровья студента» (20 баллов)
2. Сдача 7 контрольных нормативов по физической подготовке (max 35 баллов)
3. Посещаемость учебных занятий (max 50 баллов)

PS: для студентов освобожденных от занятий физической культурой и спец.Б группы здоровья итоговая оценка определяется исходя из пункта «Структура организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», в соответствии установленной группой здоровья» (подпункт 4)