

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УР,
совмещающая обязанности
по должности директора филиала
КузГТУ в г. Новокузнецке
_____ Т.А. Евсина
«27» июня 2024 г.

**Фонд оценочных средств
дисциплины
БД. 09 Физическая культура**

Специальность
«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация
«Техник по защите информации»

Форма обучения
очная

Год набора 2024

Срок обучения на базе
основного общего образования – 3 года 10 месяцев

Новокузнецк 2024 г.

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1.1 Паспорт фонда оценочных средств

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

| № | Наименование разделов дисциплины | Содержание (темы) раздела | Код компетенции | Результаты, необходимые для формирования соответствующей компетенции | Форма текущего контроля результатов, необходимых для формирования соответствующей компетенции |
|---|---|--|-------------------------------------|--|---|
| 1 | Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни | Введение в предмет «Физическая культура» | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09 | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; -бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность | Конспект |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--|---|--|---|
| | | | <p>и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>Предметные:</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> | | |
| 2. | <p>2. Легкая атлетика</p> | <p><i>Кроссовая подготовка</i> <i>Спринтерский бег</i> <i>Метание набивного мяча</i> <i>Прыжок в длину с места</i> <i>Эстафетный бег</i></p> | <p>ОК 08</p> | <p>Личностные:</p> <p>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> | <p>Выполнение норматива. Контрольные упражнения</p> |

| | | | | | |
|----|----------------------|---|--|--|------------------------|
| | | | <p>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>Предметные:</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | | |
| | | | | | |
| 3. | 3. Гимнастика | <p>Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах</p> | <p>ОК 03, ОК 04, ОК 05,</p> | <p>Личностные:</p> <p>– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|--|--|--------------|--|--|
| | <p>Вольные упражнения Опорный прыжок</p> | <p>ОК 06</p> | <p>готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других. Метопредметные: – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Предметные: – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</p> | |
|--|--|--------------|--|--|

| | | | | | |
|----|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------|
| | | | | спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | |
| 4. | 4. Спортивные игры | Волейбол Баскетбол Футбол | ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08 | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности – принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|------------------------|
| | | | <p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 5. | <p>5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> | <p>Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс</p> <p>Выполнение упражнений на нижние группы мышц</p> | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p> | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|---|------------------------|
| | | | <p>возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 6. | 6. Дыхательная гимнастика | <p>Обучение дыхательным упражнениям</p> <p>Совершенствование техники дыхательных упражнений</p> | <p>ОК 09, ОК 10,</p> | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных; – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | |
|--|--|--|--|--|

1. Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность обучающихся:

Легкая атлетика. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | «зачтено» | | |

Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | «зачтено» | | |

Баскетбол. Метание гранаты (700 грюн./500 грдев.)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | «зачтено» | | |

Волейбол. Прыжки в длину с места, см

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с

результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Настольный теннис. Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Комплекс ГТО. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (при наличии специальной физкультурной группы здоровья), в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются:

- зачетные отчеты по заданиям,

- задание с выбором нескольких ответов / задание на сопоставление / задание на установление правильной

Критерии оценивания:

- 100 баллов – при правильном и полном ответе на 10 вопроса;
- 90...99 баллов – при правильном ответе на 8-9 вопросов;
- 80...89 баллов – при правильном ответе на 7 вопросов;
- 60...79 баллов – при правильном ответе на 5-6 вопросов
- 25...59 – при правильном ответе только на 4 вопроса;
- 0...24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0–59 | 60–79 | 80–89 | 90–100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

Оценочные материалы текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по дисциплине БД.06 Физическая культура

| № | Задание | Ответы |
|----|---|--------|
| 1. | Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть? А. потому что морская вода теплее речной Б. потому что морская вода менее плотная В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей Г. потому что в морской воде легче дышать | В |
| 2. | Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке? А. 8 Б. 10 В. 11 Г. 9 | В |
| 3. | . Что означает «красная карточка» в футболе? А. замечание Б. предупреждение В. выговор Г. удаление | Г |
| 4. | Команда «Вольно!» относится к: А. строевым приемам Б. строевым перестроениям В. строевым передвижениям Г. размыканиям, смыканиям | А |
| 5. | Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ... А. необходимы Б. желательны В. не обязательны | А |
| 6. | Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча? А. 3 шага Б. 2 шага В. 1 шаг | Б |
| 7. | Выберите один правильный вариант ответа. <i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i> А. сохранение и укрепление здоровья нации; Б. развитие массового спорта; В. развитие массового спорта и оздоровление нации; Г. профилактика вредных привычек. | В |
| 8. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i> А. гиподинамия; | А ВГ |

| | | |
|--|--|-------------------------------|
| | Б. рациональное питание; В. стрессы; Г. проживание в крупных мегаполисах; Д. систематические физические нагрузки. | |
| 9. | Что такое фальстарт? А. толчок соперника в спину Б. резкий старт В. преждевременный старт Г. задержка старта | В |
| 10. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i> А. восполнять энергетические затраты организма; Б. вызывать ожирение; В. обеспечивать витаминами и микроэлементами; Г. вызывать интоксикацию организма. | А В |
| 11. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i> А. риск возникновения инфарктов миокарда; Б. оздоровительное воздействие на организм В. разрушение клеток мозга; Г. физическая и психологическая зависимость | А В Г |
| 12. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i> А. оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; Б. ВИЧ/СПИД; В. физическая и психологическая зависимость; Г. нарушение работы всех внутренних органов и систем. | Б В Г |
| 13. | Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? А. лечь отдохнуть Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания В. выпить как можно больше воды плотно поесть | Б |
| 14. | Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим? А. эстафетный бег Б. метание копья В. фристайл Г. марафонский бег | В |
| 15. | СПРИНТ – это...? А. судья на старте Б. бег на короткие дистанции В. бег на длинные дистанции Г. метание мяча | Б |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | |
| А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования | 1.Йога | А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1 |
| Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 2.Дыхательная гимнастика | |

| | | |
|--|----------------|--|
| В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии | 3.Стрейтчинг | |
| Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц | 4.Аквааэробика | |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 5.Воркаут | |

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в Положении о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования в КузГТУ (Ип 06/10)

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практических опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Приложение №1

Оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|------------------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные | Бег 30м, с | 16-17 | 4,4 и выше | 5,1-4,5 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 6,0-4,9 | 6,1 и ниже |
| | | 18 и старше | 4,3 | 5,1-4,4 | 5,2 | 4,8 | 6,0-4,9 | 6,1 |
| | Бег 60м, с | 16-17 | 7,7 и выше | 8,0-7,8 | 8,1 и ниже | 8,5 и выше | 8,8-8,6 | 8,9 и ниже |
| | | 18 и старше | 7,6 | 8,0-7,7 | 8,1 | 8,4 | 8,8-8,5 | 8,9 |
| | Бег 100м, с | 16-17 | 14,2 и выше | 15,0-14,3 | 15,1 и ниже | 17,2 и ниже | 18,0-17,3 | 18,1 и ниже |
| | | 18 и старше | 13,2 | 13,8-13,3 | 13,9 и ниже | 15,7 и ниже | 16,3-15,8 | 16,4 и ниже |
| Координационные | Челночный бег 3×10м, с | 16-17 | 7,2 и выше | 7,5-7,3 | 7,6 и ниже | 8,4 и выше | 8,7-8,5 | 8,8 и ниже |
| | | 18 и старше | 7,2 | 7,5-7,3 | 7,6 | 8,4 | 8,7-8,5 | 8,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16-17 | 240 и выше | 220-239 | 219 и ниже | 190 и выше | 180-189 | 179 и ниже |
| | | 18 и старше | 240 | 220-239 | 219 | 190 | 180-189 | 179 |
| | Метание гранаты (700гр.юн./500гр.дев.) | 16-17 | 35 и выше | 30-34 | 29 и ниже | 22 и выше | 18-21 | 17 и ниже |
| | | 18 и старше | 35 и выше | 30-34 | 29 и ниже | 22 и выше | 18-21 | 17 и ниже |
| | Поднимание туловища из положения лежа за 30сек | 16-17 | 30 и выше | 26-29 | 25 и ниже | 26 и выше | 23-25 | 24 и ниже |
| | | 18 и старше | 30 и выше | 26-29 | 25 и ниже | 26 и выше | 23-25 | 24 и ниже |
| Выносливость | Бег на 3000/2000м, мин | 16-17 | 13,0 и выше | 13,50-13,01 | 13,51 и ниже | 10,0 и выше | 11,30-10,01 | 11,31 и ниже |
| | | 18 и старше | 12,0 | 12,35-12,01 | 12,36 | 10,15 и выше | 11,5-10,16 | 11,51 и ниже |
| | Прыжки с скакалкой, количество раз за 1мин | 16-17 | 130 | 120 | 110 | 140 | 125 | 115 |
| | | 18 и старше | 135 | 125 | 115 | 145 | 135 | 125 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16-17 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | 18 и старше | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16-17 | 12 и выше | 10-11 | 9 и ниже | 15 и выше | 10-14 | 9 и ниже |
| | | 18 и старше | 12 | 10-11 | 9 | 15 | 10-14 | 9 |
| | | 18 и старше | 12 | 10-11 | 9 | 15 | 10-14 | 9 |

Приложение №2

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|-----|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд) | 4,4 | 4,7 | 4,9 | 5,0 | 5,5 | 5,7 |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд) | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,3 | 10,1 | 10,5 |
| 1.3 | или бег на 100 метров (секунд) | 13,4 | 14,3 | 14,6 | 16,0 | 17,2 | 17,6 |
| 2.1 | Бег на 2 километра (мин:сек) | - | - | - | 9:50 | 11:20 | 12:00 |
| 2.2 | или бег на 3 километра (мин:сек) | 12:40 | 14:30 | 15:00 | - | - | - |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 14 | 11 | 9 | - | - | - |
| 3.2 | или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| 3.3 | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 33 | 18 | 15 | - | - | - |
| 3.4 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 |
| 4 | Наклон вперёд в положении стоя на гимнастической скамье (отуровня скамья – см) | +13 см | +8 см | +6 см | +16 см | +9 см | +7 см |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| № | Упражнение | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|-----|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (секунд) | 6,9 | 7,6 | 7,9 | 7,9 | 8,7 | 8,9 |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 385 | 375 | 345 | 300 | 285 |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 195 | 185 | 170 | 160 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50 | 40 | 36 | 44 | 36 | 33 |
| 8.1 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (метров) | 35 | 29 | 27 | - | - | - |
| 8.2 | или метание спортивного снаряда весом 500 г (метров) | - | - | - | 20 | 16 | 13 |
| 9.1 | Бег на лыжах 3 км (мин:сек) | - | - | - | 17:00 | 19:00 | 20:00 |
| 9.2 | Бег на лыжах 5 км (мин:сек) | 24:00 | 26:10 | 27:30 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|------|--|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9.3 | иликроссна3кмпопересечённойместности(мин:сек) | - | - | - | 16:30 | 18:00 | 19:00 |
| 9.4 | иликроссна5кмпопересечённойместности(мин:сек) | 23:30 | 25:30 | 26:30 | - | - | - |
| 10 | Плавание на 50 м(мин:сек) | 0:50 | 1:05 | 1:15 | 1:02 | 1:18 | 1:28 |
| 11.1 | Стрельба и пневматическо йвинтовки, дистанция10м(очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 11.2 | илистрельбаиз"электронногооружия", дистанция10м(очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| 12 | Самозащитабезоружия(очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| 13 | Туристическийпоходспроверкойтуристскихнавыков | дистанциянеменее10км | | | | | |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |

Приложение №3

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет (6 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
|-----|--|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бегна30метров(секунд) | 5,1 | 5,7 | 5,9 | 5,4 | 6,1 | 6,4 |
| 1.2 | илибегна60метров(секунд) | 9,6 | 10,5 | 10,9 | 9,9 | 10,7 | 11,2 |
| 1.3 | илибегна100метров(секунд) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 17,0 | 18,2 | 18,8 |
| 2 | Бег на 2 километра(мин:сек) | 10:50 | 12:30 | 13:10 | 11:35 | 13:10 | 14:00 |
| 3.1 | Подтягивание из виса лёжананизкойперекладине90см(кол-вораз) | 18 | 12 | 10 | 17 | 11 | 9 |
| 3.2 | илиотжимания: сгибаниеиразгибаниеруквупорелёжанаполу(кол-вораз) | 17 | 12 | 10 | 16 | 11 | 9 |
| 4 | Наклоныпередиположениястоянагимнастической скамье(отуровняскамьи-см) | +16см | +11см | +8см | +14см | +9см | +7см |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| № | Упражнение | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
|---|------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |

| | | | | | | | |
|------|--|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5 | Челночный бег 3x10 м (секунды) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 8,7 | 9,0 | 9,3 |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 290 | 270 | - | - | - |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см) | 195 | 180 | 170 | 190 | 175 | 165 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 43 | 35 | 32 | 37 | 29 | 24 |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (метров) | 21 | 17 | 14 | 18 | 15 | 13 |
| 9.1 | Бег на лыжах 3 км (мин:сек) | 18:10 | 19:40 | 21:00 | 18:30 | 20:45 | 22:30 |
| 9.2 | или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек) | 17:30 | 18:30 | 19:15 | 18:00 | 20:15 | 22:00 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин:сек) | 1:00 | 1:15 | 1:25 | 1:00 | 1:15 | 1:25 |
| 11.1 | Стрельба из пневматического винтовки, дистанция 10 м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 11.2 | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| 13 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 15 км | | | | | |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
|--|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |

Приложение №4

Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет (6 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | МУЖЧИНЫ 18-24 года | | | МУЖЧИНЫ 25-29 лет | | |
|-----|--|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунды) | 4,3 | 4,6 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 5,4 |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунды) | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,5 |
| 1.3 | или бег на 100 метров (секунды) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 13,8 | 14,8 | 15,1 |
| 2 | Бег на 3 километра (мин:сек) | 12:00 | 13:40 | 14:30 | 12:50 | 14:40 | 15:00 |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 13 | 9 | 7 |

| | | | | | | | |
|-----|---|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 3.2 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 39 | 25 | 22 |
| 3.3 | или рывок гири 16 кг (кол- во раз) | 43 | 25 | 21 | 40 | 23 | 19 |
| 4 | Наклоны в переднем положении стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см) | +13 см | +8 см | +6 см | +12 см | +7 см | +5 см |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| № | Упражнение | МУЖЧИНЫ 18-24 года | | | МУЖЧИНЫ 25-29 лет | | |
|------|--|--------------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| | | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (секунды) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 7,4 | 7,9 | 8,2 |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см) | 430 | 380 | 370 | - | - | - |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см) | 240 | 225 | 210 | 235 | 220 | 205 |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (метров) | 37 | 35 | 33 | 37 | 35 | 33 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 48 | 37 | 33 | 45 | 35 | 30 |
| 9.1 | Бег на лыжах 5 км (мин:сек) | 22:00 | 25:30 | 27:00 | 22:30 | 26:30 | 27:30 |
| 9.2 | или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин:сек) | 22:00 | 25:00 | 26:00 | 22:30 | 26:00 | 26:30 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин:сек) | 0:50 | 1:00 | 1:10 | 0:55 | 1:05 | 1:15 |
| 11.1 | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 11.2 | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| 13 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 15 км | | | | | |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ГТО

| Условие | МУЖЧИНЫ 18-24 года | | | МУЖЧИНЫ 25-29 лет | | |
|--|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |