

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для специальности 43.01.09 Повар, кондитер (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха)

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура

Чебоксары 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Программа текущей аттестации (комплект оценочных средств для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении текущего контроля).
3. Программа промежуточной аттестации (комплект оценочных средств для оценки освоения умений и усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении промежуточной аттестации).
4. Особенности текущего контроля и промежуточной аттестации лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха.

1. Пояснительная записка

ФОС предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура и состоит из программы текущей аттестации и программы промежуточной аттестации.

Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплин;
- оценка компетенций обучающихся.

Критерии оценки уровня освоения

При проведении аттестации студентов используются следующие критерии оценок:

Оценка "отлично" ставится студенту, проявившему всесторонние и глубокие знания учебного материала, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний. Оценка "отлично" соответствует высокому уровню освоения дисциплины.

Оценка "хорошо" ставится студенту, проявившему полное знание учебного материала, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности. Оценка "хорошо" соответствует достаточному уровню освоения дисциплины.

Оценка "удовлетворительно" ставится студенту, проявившему знания основного учебного материала в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности при ответе, но в основном обладающему необходимыми знаниями и умениями для их устранения при корректировке со стороны преподавателя. Оценка "удовлетворительно" соответствует достаточному уровню освоения дисциплины.

Оценка "неудовлетворительно" ставится студенту, обнаружившему существенные пробелы в знании основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине. Оценка "неудовлетворительно" соответствует низкому уровню освоения дисциплины.

Для оценки уровня освоения дисциплин, профессиональных модулей (их составляющих) в колледже устанавливаются следующее соответствие:

- «отлично» - высокий уровень освоения;
- «хорошо», «удовлетворительно» - достаточный уровень освоения;
- «неудовлетворительно» - низкий уровень освоения.

Для оценки общих и профессиональных компетенций студентов используется дихотомическая система оценивания: «0» – компетенция не освоена, «1» – компетенция освоена. Оценка общих и профессиональных компетенций по дисциплине отражается в журнале учебных занятий и выставляется на основании результатов выполнения практикоориентированных заданий.

Критерии оценки уровня освоения

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной)

способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 » - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - Обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

2. Программа текущей аттестации (комплект оценочных средств для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении текущего контроля)

Формы и методы текущего контроля: выполнение практических работ (выполнение контрольных нормативов по видам спорта, выполнение техники двигательных действий), защита реферата, презентации.

Реферативное задание является формой самостоятельной работы студентов. Реферат выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по его выполнению, оформляется в бумажном варианте в соответствии со стандартом колледжа и по желанию студента может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата проводится в устной форме в рамках теоретических занятий. ПРИКЛАДЫВАЮТСЯ: темы презентаций, критерии оценки.

Электронная презентация разрабатывается студентами индивидуально в соответствии с методическими рекомендациями по ее подготовке. Защита презентации проводится в устной форме в рамках теоретических занятий. При подготовке выступления по презентации можно руководствоваться рекомендациями к подготовке устного сообщения. ПРИКЛАДЫВАЮТСЯ: темы презентаций, критерии оценки.

Инструкции по выполнению практических занятий. Выполнение контрольных нормативов по видам спорта. Безошибочное выполнение техники двигательных действий. Инструкции по выполнению практических занятий. ПРИКЛАДЫВАЮТСЯ. Критерии оценки и контрольные нормативы.

Результаты освоения: знания и умения, элементы компетенции, подлежащие текущему контролю

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата	Раздел, тема	Форма и методы контроля	Порядковый номер оценочного средства
Должен знать				
О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2 Легкая атлетика Раздел 3 спортивные игры (баскетбол) Раздел 4 Гимнастика Раздел 5. Лыжная подготовка Раздел 6 Конькобежная подготовка Раздел 7 Спортивные игры (Волейбол) Раздел 8 Туризм	Выполнение контрольных нормативов, Защита рефератов, презентаций ведение дневника самоконтроля	1, 2,3,4,5
Основы здорового образа жизни	Имеет полное представление о основах здорового образа жизни	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2 Легкая атлетика Раздел 3 спортивные игры (баскетбол) Раздел 4 Гимнастика Раздел 5. Лыжная подготовка Раздел 6 Конькобежная подготовка Раздел 7 Спортивные игры (Волейбол) Раздел 8 Туризм	Выполнение контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля	1, 2,3
Должен уметь				
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	Умеет методически грамотно составлять и выполнять комплексы упражнений	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2. Легкая атлетика	Выполнение контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля Защита рефератов, презентаций	1, 2,3
	Выполняет технически правильно двигательные действия	Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол) Раздел 4. Гимнастика Раздел 5. Лыжная подготовка Раздел 6. Конькобежная подготовка		
	Выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки.	Раздел 7 Спортивные игры (Волейбол) Раздел 8. Туризм		

Контрольно-оценочные средства для проведения текущей аттестации (для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний, формирования общих и профессиональных компетенций при проведении текущего контроля)

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 1
КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

№	Курс	II Курс		III Курс	
	Семестр норматив	III	IV	V	VI
1	Бег 100м, сек	+	+	+	+
2	Бег 3000м	+	+	+	+
3	Бег 2000м	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с разбега	+	+	+	+
5	Метание гранаты	+	+	+	+
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	-	+	-
7	Сгибание разгибание рук из упора лежа	+	-	+	-
8	Подъем с переворотом из виса на высокой перекладине	+	-	+	-
9	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	+	-	+	-
10	Бег на лыжах 5 км	-	+	-	+
11	Бег на лыжах 3 км	-	+	-	+
12	Баскетбол.	+	-	+	-
13	Волейбол	-	+	-	+

Раздел 2. Легкая атлетика

Бег на 100м , 2000м и 3000м

По команде «На старт» обучающийся подходит к линии и занимает исходное положение низкого старта. «Внимание» - опираясь на руки, разгибает ноги. «Марш» -

начинает бег по своей дорожке. За три фальстарта обучающийся снимается с дистанции. На дистанции 2000м – высокий старт.

Метание гранаты (500г-девушки, 700г- юноши.)

Метание выполняется с прямого разбега или с места способом «из-за спины через плечо». Результат измеряется по месту первого касания снаряда с покрытием. Бросок может быть не засчитан, если обучающийся заступил за линию или снаряд опустился за пределами границ сектора. Обучающийся выполняет три попытки- лучшая идет в зачет.

Прыжок в длину с места

По команде обучающийся начинает разбег, после попадания толковой ногой на планку отталкивания, подтягивает ноги и переходит в фазу полета , приземляется в прыжковую яму. Результат измеряется по последней точке тела до планки отталкивания. Результат не засчитывается если был заступ в 3-х попытках.

Раздел 4. Гимнастика

Подтягивание туловища на перекладине из положения виса.

По команде «Начинай» обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляя руки и т.д. Упражнения выполняются плавно , без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Посчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Поднимание туловища из положения лежа .

Обучающаяся лежит в и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, расстояние между ногами 30 см, руки за головой ,ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п-лежа обязательно касаться локтями пола . Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 30 сек.

Сгибание рук из исходного положения «упор лежа»

И.п. «упор лежа»- руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде «начинай» обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается в и.п . Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять и сгибать руки. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

Раздел 5. Лыжные гонки

Бег на лыжах 3 км

Бег на лыжах 5 км

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 2

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)

Баскетбол. Критерии оценки умения и навыков двигательных действий

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват мяча, вращение мяча, работа ног при броске, разведение локтей в стороны, передача тяжести тела, ведение мяча).

2 курс

1. Броски мяча в корзину со средних дистанций с 3-х точек (по 5 бросков)

Задание:

Броски мяча в корзину со средних дистанций с 3-х точек (по 5 бросков)	оценка
Броски мяча в корзину со средних дистанций с 3-х точек (по 5 бросков) 5 забитых мячей	5
Броски мяча в корзину со средних дистанций с 3-х точек (по 5 бросков) 4 забитых мяча	4
Броски мяча в корзину со средних дистанций с 3-х точек (по 5 бросков) 3 забитых мяча	3
Броски мяча в корзину со средних дистанций с 3-х точек (по 5 бросков) 2 забитых мяча	2

2. Ведение мяча на скорость по прямой 15 метров.

Задание:

Ведение мяча на скорость по прямой 15 метров	оценка
Ведение мяча на скорость по прямой 15 метров за 4 сек.	5
Ведение мяча на скорость по прямой 15 метров за 5 сек.	4
Ведение мяча на скорость по прямой 15 метров за 6 сек.	3
Ведение мяча на скорость по прямой 15 метров за 7 сек.	2

3. Ведение мяча с зигзагами

Задание:

Ведение мяча с зигзагами	оценка
Ведение мяча без потерь быстро	5
Ведение мяча без потерь медленно	4
Ведение мяча с 2-мя потерями	3
Ведение мяча со многими потерями	2

3 курс

1. Передача мяча друг другу в движении на расстояние б/б площадки

Задание:

Передача мяча друг другу в движении на расстояние б/б площадки	оценка
Передача мяча друг другу быстро	5

Передача мяча друг другу неуверенно	4
Передача мяча друг другу с одной потерей	3
Передача мяча друг другу неуверенно с потерями	2

2. Ведение мяча в нападении против защиты с забрасыванием мяча в корзину

Задание:

Ведение мяча в нападении против защиты с забрасыванием мяча в корзину	оценка
Ведение мяча в нападении против защиты с забрасыванием мяча в корзину. Из 2-х попыток забросил 1 раз	5
Ведение мяча в нападении против защиты с забрасыванием мяча в корзину. Можно без забрасывания мяча	4
Обозначить бросок по кольцу	3
Бросок с потерями мяча	2

3. Умение игры в защите

Задание:

Умение игры в защите	оценка
Умение разрушить игры соперников в нападении	5
Умение разрушить игры соперников в нападении с одной ошибкой	4
Умение разрушить игры соперников в нападении с двумя ошибками	3
Обозначить умение игры в защите	2

4 курс

1. Командные действия в защите

Задание:

Командные действия в защите	оценка
Командная защита из 5-и игроков умение взаимодействовать друг с другом	5
Командная защита из 5-и игроков ошибка 2-х	4

игроков	
Командная защита из 5-и игроков ошибка 3-х игроков	3
Обозначить умение защиты	2

2. Командные действия в нападении

Задание:

Командные действия в нападении	оценка
Командные действия в нападении из 5-и игроков, без ошибок, бросок в корзину	5
Командные действия в нападении из 5-и игроков ошибка 2-х игроков	4
Командные действия в нападении из 5-и игроков ошибка 3-х игроков	3
Обозначить умение в нападении	2

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 3

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Раздел 7. Спортивные игры (волейбол)

2 курс

Волейбол. Критерии оценки умения и навыков двигательных действий

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (постановка пальцев при приеме, разведение локтей при передаче, выход к мячу, наличие напряжения в руках и т.д.)

1. Подача мяча сверху.

Задание:

Подача мяча сверху с 3-х попыток	оценка
2 перелета через сетку	5
1 перелет через сетку	4
Попадает в сетку	3
Обозначить подачу	2

2. Перепасовки в паре через сетку

Задание:

Перепасовки в паре через сетку	оценка
--------------------------------	--------

10 перепасовок (из них 1 потеря)	5
10 перепасовок (из них 3 потери)	4
10 перепасовок (из них 5 потерь)	3
Большое кол-во потерь	2

3. Прием мяча сверху

Задание:

Прием мяча сверху двумя руками	оценка
Прием мяча сверху двумя руками из 5-ти попыток без потерь	5
Прием мяча сверху двумя руками из 5-ти попыток 2 потери	4
Прием мяча сверху двумя руками из 5-ти попыток 3 потери	3
Обозначение приема мяча	2

3 курс

1. Прием мяча снизу

Задание:

Прием мяча снизу двумя руками	оценка
Прием мяча снизу двумя руками из 5-ти попыток без потерь	5
Прием мяча снизу двумя руками из 5-ти попыток 2 потери	4
Прием мяча снизу двумя руками из 5-ти попыток 3 потери	3
Обозначение приема мяча	2

2. Передача мяча друг другу на длинные расстояния

Задание:

Передача мяча друг другу на длинные расстояния	оценка
Передача мяча друг другу двумя руками сверху на расстояние 7 метров без потерь	5
Передача мяча друг другу двумя руками сверху на расстояние 7 метров с 3-мя потерями	4

Передача мяча друг другу двумя руками сверху на расстояние 7 метров с 4-мя потерями	3
Передача мяча друг другу двумя руками сверху на расстояние 7 метров со многими ошибками	2

3. Передача мяча друг другу на длинные расстояния

Задание:

Передача мяча друг другу на длинные расстояния	оценка
Передача мяча друг другу двумя руками снизу на расстояние 9 метров без потерь	5
Передача мяча друг другу двумя руками снизу на расстояние 9 метров с 3-мя потерями	4
Передача мяча друг другу двумя руками снизу на расстояние 9 метров с 4-мя потерями	3
Передача мяча друг другу двумя руками снизу на расстояние 9 метров со многими ошибками	2

4 курс

1. Индивидуальное жонглирование мячом

Задание:

Индивидуальное жонглирование мячом	оценка
Жонглирование мячом, но по очереди снизу и сверху двумя руками, высота не менее 2 метра, 10 раз без потерь	5
Жонглирование мячом, но по очереди снизу и сверху двумя руками, высота не менее 2 метра, с 3-мя потерями	4
Жонглирование мячом, но по очереди снизу и сверху двумя руками, высота не менее 2 метра, с 6-мя потерями	3
Жонглирование мячом, но по очереди снизу и сверху двумя руками, высота не менее 2 метра, со многими потерями	2

2. Командные действия в двусторонней игре

Задание:

Командные действия в двусторонней игре	оценка
--	--------

Во время двусторонней игры учитываются потери мяча каждым игроком, 5 потерь	5
Во время двусторонней игры учитываются потери мяча каждым игроком, 7 потерь	4
Во время двусторонней игры учитываются потери мяча каждым игроком, 9 потерь	3
Игрок стоит на месте, неумение обращаться с мячом	2

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 4 ЗАЩИТА РЕФЕРАТА

Тема 6.2 Совершенствование техники поворотов

Подготовить реферат по «конькобежному спорту»

Критерии оценки реферата:

оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 5 ЗАЩИТА ПРЕЗЕНТАЦИИ

Тема 2.3. Совершенствование техники метания

Подготовить презентацию по технике легкоатлетических упражнений

Тема 3.7. Техника игры в нападении

Подготовить презентацию по баскетболу

Тема 6.5 Техника катания спиной вперед

Подготовка презентации по «конькобежному спорту»

Критерии оценки электронной презентации:

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий (0-20 баллов)	обоснование выбора темы, знание предмета и свободное владение материалом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий (0-20 баллов)	стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий (0-20 баллов)	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и т.д.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и т.д.
4. Психологический критерий (0-20 баллов)	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения	соблюдение требований к первому и последнему слайдам,

Критерии оценки	Содержание оценки
дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации (0-20 баллов)	прослеживание обоснованной последовательности слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, органичное соответствие дизайна презентации ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

Количество набранных баллов по критериям оценки презентации	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
- Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)- без учета времени.
- Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
- Подтягивание на перекладине (юноши).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены (юноши и девушки).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) и на опоре высотой до 50 см (девушки).
- Плавание 10 минут.
- Бег на лыжах без учета времени (девушки-2000 м, юноши-3000 м).
- Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
- Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).

3. Программа промежуточной аттестации (комплект оценочных средств для оценки освоения умений и усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении промежуточной аттестации)

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится во время учебных занятий за счет времени, отведенного учебным планом на освоение дисциплины.

При проведении промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета уровень освоения оценивается оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Результаты освоения: знания и умения, компетенции, подлежащие контролю при проведении промежуточной аттестации

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата	Порядковый номер оценочного средства
Должен знать		
О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	6
Основы здорового образа жизни	Имеет полное представление о основах здорового образа жизни	6
Должен уметь		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	Умеет методически грамотно составлять и выполнять комплексы упражнений	6
	Выполняет технически правильно двигательные действия	6
	Выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки.	6
	Использует приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий	6

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 6

№	Курс	II Курс		III Курс		IV Курс	
	Семестр норматив	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Бег 100м,сек	+	+	+	-	+	-
2	Бег 3000м (2000м)	-	+	+	-	+	-
4	Прыжок в длину с места	+	-	+	+	-	+
5	Метание гранаты	-	+	-	-	+	-
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Сгибание и разгибание рук из упора лежа)	+	-	-	+	-	+
9	Поднимание и опускание	-	-	-	+	-	+

	туловища из положения лежа на спине						
--	---	--	--	--	--	--	--

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов по физической культуре на II-IV курсах (девушки)

№	Курс	II Курс			III Курс			IV Курс		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Норматив									
1	Бег 100м,с	16,4	17,5	18,3	16,3	17,4	18,4	16,2	17,0	17,3
2	Бег 2000м,с	10,20	11,20	12,20	10,10	11,10	12,10	10,05	11,05	11,30
3	Прыжок в длину с разбега ,см	380	350	310	390	360	320	400	370	330
4	Метание гранаты с разбега, 500гр,м	23	18	12	25	20	13	26	22	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине,(кол-во) за 30 сек	31	27	22	32	28	23	33	29	24
6	Сгибание разгибание рук из упора лежа (кол- во)	10	8	6	11	9	7	12	10	9
7	Бег на лыжах 3 км	18.30	19,00	20,00	18,00	18,30	19,30	17,30	18,00	18,30

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов по физической культуре на II-IV курсах (юноши)

№	Курс	II Курс			III Курс			IV Курс		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Норматив									
1	Бег 100м,с	13,8	14,2	14,8	13,6	14,0	14,4	13,4	13,8	14,2
2	Бег 2000м,с	13,20	13,40	13,50	13,10	13,30	13,40	12,50	13,20	13,30
3	Прыжок в длину с разбега,см	460	420	380	480	440	400	500	460	440

4	Метание гранаты с разбега, 500гр,м	30	28	27	32	30	28	35	32	30
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине,(кол-во)	12	10	9	13	11	10	14	12	11
6	Подъем с переворотом из виса на высокой перекладине (кол-во)	4	3	2	5	4	3	6	5	4
7	Бег на лыжах 5км мин,сек	26.00	28.00	30,00	25,00	27,00	29.00	24,00	26,00	28,00

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме экзамена по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску аттестации студентов специальной медицинской группы является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнения, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Содержание теоретической части позволяет оценить знания студентов по темам:

- понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- понятие о правильном режиме питания;
- понятие о формах двигательной активности;
- методы самоконтроля;
- основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- понятие о правильной осанке;
- понятие о рациональном дыхании;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий:

1. составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
2. выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
3. выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
4. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
5. выполнять доступные композиции оздоровительной гимнастики (аэробика);
6. выполнять доступные технические действия и приемы в игровых видах спорта;
7. контролировать величину физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений);
8. выполнять приемы оздоровительного массажа;
9. выполнять посильные комплексы упражнений на тренажерах, на различном спортивном оборудовании;
10. выполнять доступные упражнения и двигательные действия из различных видов спорта.

4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

мероприятия по текущему контролю и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);

обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

дублирование необходимой звуковой информации, обучающего материала текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера;

предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем); по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме.

предоставление инвалидам по слуху при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты или обществом глухих по предоставлению таких услуг в случае необходимости).

Правила этикета при общении с обучающимися, имеющими нарушения слуха

При разговоре с человеком, у которого плохой слух, следует смотреть прямо на него, не затемняя лицо и не загромождая его руками, волосами или какими-то предметами. Собеседник должен иметь возможность следить за выражением вашего лица.

Существует несколько типов и степеней глухоты. Соответственно, существует много способов общения с людьми, которые плохо слышат. Какой предпочесть способ – можно спросить у них.

Некоторые люди могут слышать, но воспринимают отдельные звуки неправильно. В этом случае следует говорить более громко и четко, подбирая подходящий уровень. В другом случае понадобится лишь снизить высоту голоса, так как человек утратил способность воспринимать высокие частоты.

Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, необходимо позвать его по имени. Если ответа нет, допускается слегка тронуть человека или же помахать рукой.

Общие правила общения:

- следует говорить ясно и ровно. Не нужно излишне подчеркивать что-то. Кричать, особенно в ухо, тоже не следует;
- при необходимости повторить фразу следует перефразировать свое предложение и использовать жесты;
- нормой является спросить, понял ли вас собеседник; необходимо убедиться, что собеседник понял информацию в полном объеме;
- если сообщается информация, которая включает в себя номер, технический или другой сложный термин, адрес, лучше написать ее;
- если существуют трудности при устном общении, необходимо уточнить удобство способа общения – переписки;
- избегайте общения в больших или многолюдных помещениях, так как трудно общаться с людьми, которые плохо слышат в шумных помещениях. Яркое солнце или тень тоже могут послужить барьерами;
- очень часто глухие люди используют язык жестов. Если общение осуществляется через переводчика, необходимо учитывать, что обращаться надо непосредственно к собеседнику, а не к переводчику;
- не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам. Об этом следует уточнить при первой встрече. Если собеседник обладает этим навыком, нужно соблюдать несколько важных правил и помнить, что только три из десяти слов хорошо прочитываются;
- необходимо смотреть в лицо собеседнику и говорить ясно и медленно, использовать простые фразы и избегать несущественных слов;
- необходимо использовать выражение лица, жесты, телодвижения, если хотите подчеркнуть или прояснить смысл сказанного.